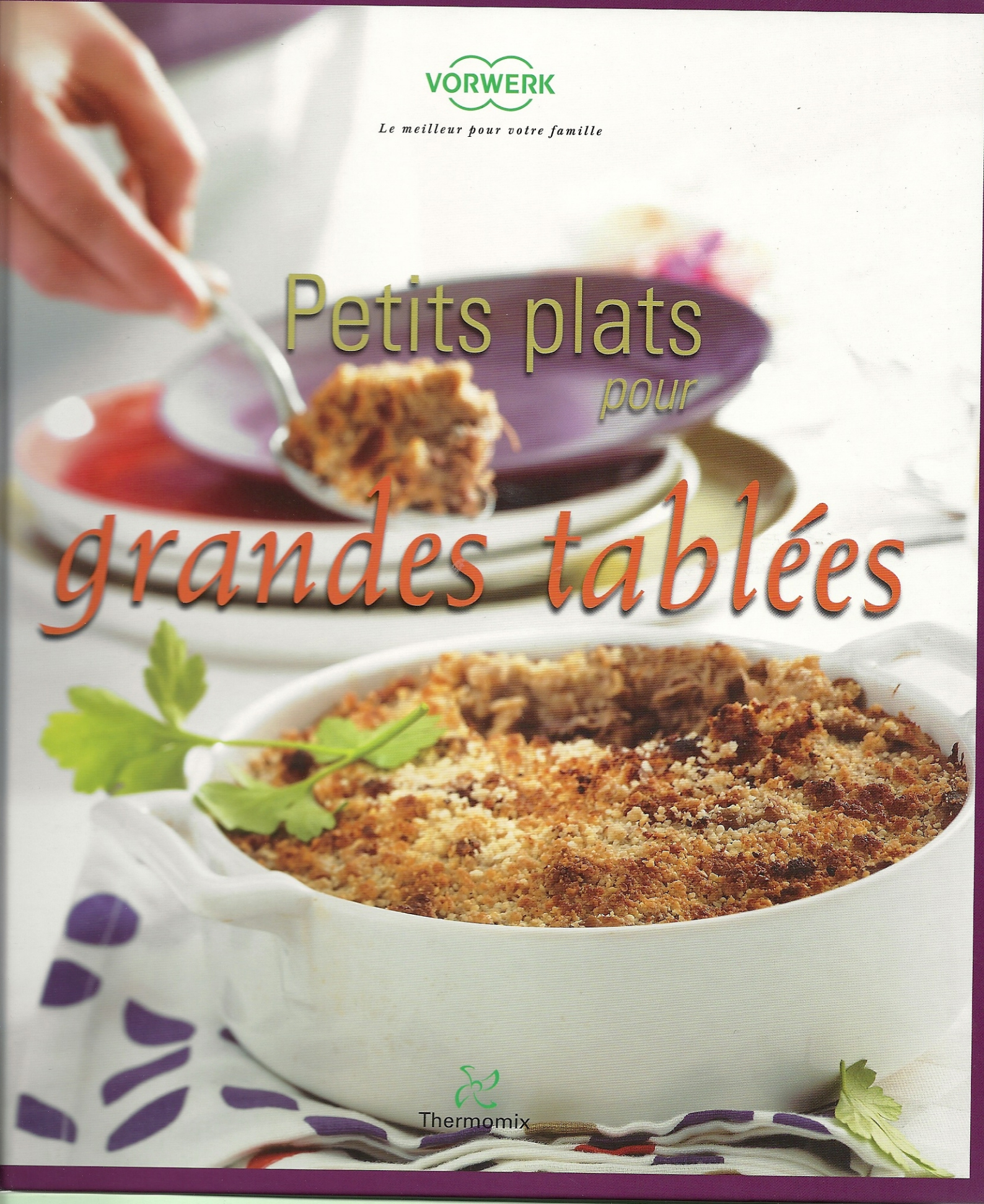
VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Petits plats *pour* grandes tablées



Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Petits plats *pour* *grandes tablées*

Thermomix

Chère cliente, cher client,

Petits dîners entre amis décidés à l'improviste, ou simplement une grande famille à contenter chaque jour par de bons petits plats, la question demeure « mais que vais-je bien pouvoir imaginer aujourd'hui pour mon petit monde ? »

Vous le savez pour l'expérimenter au quotidien, « la plus petite cuisine au monde » vous aide à réaliser de bons petits plats pour deux ou quatre personnes. Mais comment s'y prendre quand quelques gourmands de plus viennent s'ajouter autour de la table ?

« Petits plats pour grandes tablées » vous guidera dans la réalisation de délicieux crumbles de légumes de saison pour 8 bons mangeurs, vous rassemblera autour de gâteaux fleurant bon les riantes réunions de famille.

Parce que « les grandes tablées » ne doivent plus être synonymes de corvées, nous avons voulu également faciliter l'élaboration de vos repas pour au moins 6 personnes en vous proposant des plats en cuissons combinées : ballottines de dinde et légumes vapeur, sauce gorgonzola ou un filet de veau vapeur aux abricots, purée de patidou et poireaux vapeur… A chaque niveau du Thermomix cuit une partie de votre repas.

« Petits plats pour grandes tablés » nous donne aussi l'occasion de revisiter avec vous des véritables plats d'amis comme le parmentier de canard interprété en crumble et associé à une fondante purée de châtaignes.

A travers plus de 90 recettes, vous apprendrez grâce aux *Suggestions Thermomix* à varier les présentations des recettes en vue d'un buffet apéritif comme transformer des bananes au jambon en d'exotiques bouchées apéritives, mais aussi à varier les ingrédients juste pour le plaisir de « changer » : testez les nouvelles combinaisons de saveurs de la confiture ananas-tomate aux originales notes acidulées !

Rien ne vaut un peu d'organisation quand il faut mettre les bouchées doubles en cuisine ! Gardez toujours quelques basiques dans le congélateur ou au réfrigérateur pour les visites impromptues. Une croustillante pâte à pain pour les petits bâtons à grignoter, une légère pâte feuilletée pour une réalisation éclair de petits palmiers salés et bien d'autres encore. Nous vous en proposons dans notre chapitre « *Les basiques* », illustré d'étapes et de tours de main pour réussir avec assurance vos préparations « faites maison ».

Si vous êtes le maestro dans votre cuisine, n'oubliez pas cependant de solliciter de l'aide : certaines recettes sont très faciles à réaliser par les enfants et les cuisiniers débutants ! Sans compter que les réserves créatives de vos petits sont souvent inépuisables autant en décoration de la table (petits bouquets, marque-place…) qu'en art culinaire.

Avec cette équipe parfaitement organisée que vous formez Thermomix, les convives et vous, nul doute que les grandes tablées, c'est avec le sourire que vous les accueillez !

Allez, on passe à table ?

Frédérika Jader
Responsable Marketing et support des ventes Thermomix

Sommaire

Les basiques

>P5

Les entrées

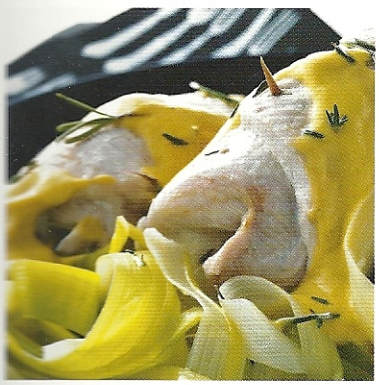
>P17

- Recettes rapides
- Recettes économiques
- Recettes légères
- Recettes créatives
- Recettes "un temps d'avance"
- Recettes végérariennes
- Recettes sans gluten

Les poissons

>P37

Les viandes

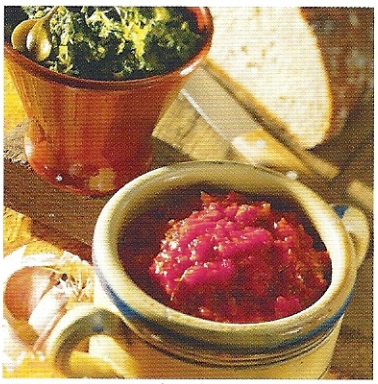


>P51

Les accompagnements

>P67

Les sauces & condiments



>P81

Les desserts

>P87

Index thématique >P106

Index alphabétique >P108

Les
basiques
Turbo

Le pain de campagne

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn + Attente : 4 h

Valeur nutritionnelle par portion > 292 kcal • 1 244 kJ • 9 g de protéines • 60 g de glucides • 1 g de lipides

320 g d'eau
25 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55
2 c. à café bombée de sel fin

Ustensiles :
1 saladier
1 torchon
Four
1 récipient d'eau

1 Verser l'eau dans le bol, avec la levure émiettée et régler 2 mn / 37° / vitesse 2.

2 Ajouter la farine et le sel et pétrir 3 mn / / .

3 Sortir la pâte du bol en la farinant légèrement si besoin, la rouler en boule et la laisser lever pendant 2 h dans un saladier recouvert d'un linge humide et placé dans un endroit tiède ; la pâte doit doubler de volume.

4 Au bout de ce temps, rabattre la pâte sur un plan de travail fariné, la façonner en boule et la déposer sur la plaque du four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

5 Couvrir à nouveau d'un linge et laisser lever pendant environ 1 h.

6 20 mn avant la fin du temps de pousse, préchauffer le four à 240° (th. 8) placer un petit récipient d'eau dans le bas du four.

7 Grigner la surface du pain, et cuire au four pendant 30 mn à 240° (th. 8), puis 15 mn à 200° (th. 6-7). Laisser refroidir sur grille.

Suggestions Thermomix

+

=

Petits pains apéritif au chorizo

+

+

=

Gressins individuels

La pâte feuilletée

6 personnes

Thermomix : 25 sec + Attente : 1 h • Temps total : 1 h environ

Valeur nutritionnelle par portion > 267 kcal • 1 110 kJ • 3 g de protéines • 15 g de glucides • 21 g de lipides

200 g de farine
200 g de beurre en morceaux, congelés au préalable
90 g d'eau froide
1 1/2 pincées de sel

1 Congeler le beurre en morceaux à l'avance.

2 Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec / vitesse 6.

3 Mixer 10 sec / 🔄 / vitesse 2 afin de décoller la pâte du bol.

4 Etaler la pâte sur un plan de travail bien fariné en un rectangle et la replier en 3.

5 Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine. Laisser reposer entre chaque tour.

6 Etaler la garniture choisie et enfourner selon les indications de la recette.

Suggestions Thermomix

Des palmiers apéritif

Des mini feuilletés au saumon : pâte feuilletée + fromage blanc + aneth + lanières de saumon fumé

Des mini tartes apéritives : pâte feuilletée + sauce tomate + lardons + gruyère

Les pâtes fraîches

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 3 mn + Attente : 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion >353 kcal • 1 498 kJ • 14 g de protéines • 60 g de glucides • 6 g de lipides

Ustensiles :
1 saladier
1 rouleau à pâtisserie
1 machine à pâtes

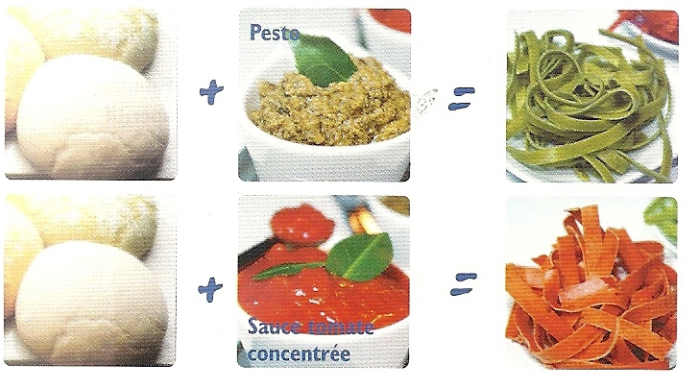
1 Introduire tous les ingrédients dans le bol et pétrir pendant 3 mn / 🥄 / 🌾 en aidant de la spatule si nécessaire.

2 Sortir la pâte du bol et former une boule. La placer dans un saladier, couvrir le saladier et laisser reposer la pâte pendant au moins 30 mn.

3 Fariner le plan de travail et diviser la pâte en plusieurs pâtons. Les abaisser très finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une machine à pâtes. Saupoudrer les morceaux de pâtes de farine afin d'éviter qu'ils ne se collent entre eux.

4 Pour les pâtes, cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 3 à 4 minutes. Pour réaliser les lasagnes, utiliser des grands rectangles de pâtes (20 x 10 cm environ) sans cuisson préalable.

Suggestions Thermomix



Le pesto

6 portions

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 40 sec

Valeur nutritionnelle par portion > 440 kcal • 1 815 kJ • 6 g de protéines • 1 g de glucides • 46 g de lipides

50 g de parmesan râpé
30 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
80 g de basilic frais
150 g d'huile d'olive extra vierge
1 pincée de sel

1 Mettre dans le bol le parmesan en morceaux, les pignons de pin et l'ail et mixer 20 sec / vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter les feuilles de basilic lavées et essuyées, l'huile d'olive et le sel et mixer 20 sec / vitesse 7.

Conseil Thermomix

Le pistou se conserve quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Les vinaigres aromatisés

1 bouteille

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 3 semaines

Valeur nutritionnelle par bouteille > 201 kcal • 1 094 kJ • 8 g de protéines • 30 g de glucides • 1 g de lipides

Vinaigre aromatisé ail et romarin

1 500 g d'eau
8 grosses gousses d'ail
4 brins de romarin de 15 cm env.
500 g de vinaigre de vin de bonne qualité
1 pincée de sucre

1 Vinaigre aromatisé à l'ail et au romarin : verser l'eau dans le bol, amener à ébullition pendant 10 mn / 100° / vitesse 2.

2 Pendant ce temps éplucher les gousses d'ail, les placer dans le panier de cuisson avec les brins de romarin. A la sonnerie insérer le panier de cuisson, et blanchir l'ail et le romarin en trempant le panier pendant 30 sec dans l'eau.

3 Egoutter et laisser refroidir (vider l'eau et la conserver pour un usage ultérieur). Verser le vinaigre dans le bol et amener à ébullition pendant 10 mn / 100° / vitesse 1.

4 Pendant ce temps, effeuiller environ 5 cm de la partie basse des brins de romarin, y enfiler les gousses d'ail, les placer dans une bouteille de 70 cl, y verser le vinaigre.

5 Laisser refroidir avant de boucher, puis laisser infuser pendant 3 semaines.

Vinaigre aromatisé à l'estragon

1 c. à soupe de coriandre en grains
1 000 g d'eau
4 brins d'estragon de 15 cm de long env.
500 g de bon vinaigre de vin
1 pincée de sucre

Ustensile :
1 bouteille de 70 cl

1 Vinaigre aromatisé à l'estragon : placer les graines de coriandre dans le bol, hacher pendant 3 sec / vitesse 6. Les transférer dans la bouteille.

2 Verser l'eau dans le bol et amener à ébullition pendant 10 mn / 100° / vitesse 1.

3 A la sonnerie, plonger les brins d'estragon 30 sec dans l'eau bouillante, puis les introduire dans la bouteille.

4 Vider le bol, verser le vinaigre et le sucre et amener à ébullition pendant 10 mn / 100° / vitesse 1.

5 Verser la préparation dans une bouteille de 70 cl et laisser refroidir avant de fermer par un bouchon de liège. Laisser développer les arômes pendant 3 semaines avant de consommer

Conseil Thermomix

La qualité du vin est essentielle dans la réussite de ce vinaigre.
Il aromatisera de saveurs piquantes vos salades d'été, les salades de gésiers.
Variez les parfums de vos vinaigrettes, l'estragon se marie très bien avec la tomate et la framboise.
Quelques gouttes dans une salade de fruits rouges rehausseront les saveurs de l'été.

Les huiles aromatisées

1 bouteille

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 4 jours

Valeur nutritionnelle par bouteille > 4 536 kcal • 18 651 kJ • 2 g de protéines • 3 g de glucides • 502 g de lipides

Huile d'olive à la vanille
500 g d'huile d'olive extra vierge
2 gousses de vanille

Huile pimentée
500 g d'huile d'olive extra vierge
1 piment oiseau
2 branches de thym
1 c. à soupe de baies roses
1 c. à soupe de coriandre en grains

Huile aux agrumes
1 200 g d'eau
1 orange non traitée
1 citron non traité
500 g d'huile d'olive extra vierge

Ustensile :
1 bouteille de 50 cl

1 L'huile à la vanille : verser l'huile dans le bol et la chauffer 10 mn / 60° / vitesse 1.

2 Pendant ce temps ouvrir les gousses en 2 dans le sens de la longueur. Puis les ajouter dans le bol et faire chauffer à nouveau 10 mn / 60°/ vitesse 1.

3 Transférer l'huile dans une jolie bouteille en verre, laisser refroidir avant de reboucher.

1 L'huile pimentée : verser les baies roses et la coriandre dans le bol et les torréfier 20 mn / Varoma / sans.

2 Puis concasser 2 sec / vitesse 4.

3 Puis verser l'huile, ajouter le thym, le piment et chauffer 15 mn / 60° / vitesse 1.

4 Transférer dans une bouteille, laisser refroidir avant de reboucher.

1 L'huile aux zestes d'agrumes : verser l'eau dans le bol et amener à ébullition 10 mn / 100°/ vitesse 1.

2 A l'aide d'un économe, zester les agrumes en prenant soin de ne pas prélever le ziste (la peau blanche). Les placer dans le panier de cuisson. A la sonnerie insérer le panier de cuisson, les blanchir pendant 5 mn / 100° / vitesse 2.

3 Les rincer sous l'eau froide, vider le bol.

4 Verser l'huile et les zestes dans le bol et faire chauffer 10 mn / 60° / vitesse 1.

5 Transvaser dans une bouteille et laisser tiédir avant de reboucher.

Conseil Thermomix

Laisser mariner au moins 4 jours à l'abri de l'air et de la lumière avant de consommer.
A consommer rapidement et conserver au réfrigérateur.

Suggestions Thermomix

L'huile à la vanille : avec un filet de citron, sur vos poissons pochés, exquise sur les légumes comme la carotte ou encore le topinambour, l'artichaut et les betteraves.
L'huile pimentée : sur les pizzas ou les viandes grillées.
L'huile aux agrumes : sur les poires pochées, les poissons grillés ou vapeur, et bien entendu dans les salades.

Les beurres aromatisés

8 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par portion (20 g) > 95 kcal • 391 kJ • 0 g de protéines • 0 g de glucides • 10 g de lipides

Le beurre de base
250 g de beurre à température ambiante (voir recette « A table avec Thermomix » p. 46)
2 c. à café de sel

A la cannelle et au cumin
2 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de cumin en poudre

Au gingembre et citron vert
2 cm de gingembre frais et pelé
1 trait de citron vert

Aux herbes et ail
2 gousses d'ail
10 g de fines herbes, persil, ciboulette, basilic…
5 tours de moulin de poivre

Ustensile :
Film alimentaire

1 Le beurre de base : couper le beurre en morceaux dans le bol et ajouter le sel, mixer pendant 30 sec / vitesse 3.

• Variante à la cannelle et au cumin : placer tous les ingrédients dans le bol à l'étape 1 et mixer 30 sec / vitesse 3.

• Variante au gingembre et citron vert : placer le gingembre et le citron dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol. Puis continuer à l'étape 2.

• Variante aux herbes et ail : peler l'ail et couper les herbes en gros tronçons, les placer dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Renouveler cette étape.

2 Puis ajouter le beurre coupé en morceaux et le sel et mixer 30 sec / vitesse 3.

Conseil Thermomix

Rouler le beurre dans un film alimentaire sous forme de boudin, placer au froid ou congeler puis débiter en fines tranches en fonction des besoins.

Suggestions Thermomix

Utilisations :
Le beurre cannelle-cumin, avec des tartes aux pommes et des carottes vapeur
Le beurre gingembre-citron, avec du pain d'épice toasté, des poires pochées
Le beurre herbe-ail, avec des poissons vapeur, des pommes de terre vapeur ou sautées.

La sauce tomate

2 pots de 500 g

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 31 mn • Temps total : 36 mn

Valeur nutritionnelle par pot > 420 kcal • 1 745 kJ • 4 g de protéines • 20 g de glucides • 36 g de lipides

1 000 g de tomates bien mûres (ou pelées en conserve)
70 g d'huile d'olive
1 c. à café de sucre
1 c. à café de sel

Ustensiles :
2 pots de 500 g à fermeture hermétique

1 Couper les tomates en 2, les placer dans le bol et les hacher grossièrement 15 sec / vitesse 5 en aidant de la spatule.

2 Puis ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter 30 mn / Varoma / vitesse 2.

Conseil Thermomix

Conservation : transférez la sauce dans 2 pots hermétiques de 500 g, préalablement ébouillantés, retournez-les pour chasser l'air et conservez-les à l'abri de la lumière dans un endroit frais.
Vous pouvez également congeler la sauce en portion dans des sachets à glaçons pendant 2 à 3 mois.

Suggestions Thermomix

Aromatisez de thym ou de basilic.

Plat de pâtes complet

Tarte rapide aux oignons : sauce tomate + pâte feuilletée + 4 oignons hachés + 12 olives noires + thym

Vinaigrette à la tomate : 2 c. à soupe de sauce tomate + vinaigrette de base

Les œufs

6/8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 13 à 17 mn

Valeur nutritionnelle par œuf > 77 kcal • 321 kJ • 7 g de protéines • 0 g de glucides • 6 g de lipides

Les œufs
6 - 8 œufs (60 g / œuf)
500 g d'eau

1 La cuisson des œufs : verser l'eau dans le bol, placer les œufs dans le bol et programmer :
- Les œufs à la coque : 13 mn / Varoma /vitesse 1.
- Les œufs mollets : 15 mn / Varoma / vitesse 1.
- Les œufs durs : 17 mn / Varoma / vitesse 1.

2 Retirer le panier à l'aide de la spatule et le plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson des œufs.

Les œufs pochés
6 - 8 œufs
1 500 g d'eau
Huile

Ustensiles :
Film alimentaire
1 pinceau de cuisine

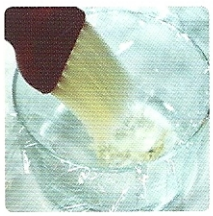
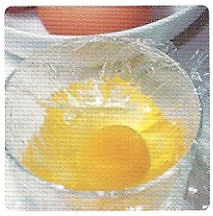
1 Les œufs pochés : verser l'eau dans le bol et amener à ébullition 10 mn / 100° / vitesse 1.

2 Pendant ce temps, découper 8 feuilles de film alimentaire de 30 cm env. Les huiler largement à l'aide d'un pinceau alimentaire. Tapisser un verre peu profond d'une feuille de film en la faisant largement déborder.

3 Casser un œuf dedans, refermer le film alimentaire en tordant bien serré, fermer par un nœud. Poser l'œuf ainsi emballé dans le panier de cuisson. Faire de même avec chaque œuf.

4 A la sonnerie, insérer le panier de cuisson et programmer 5 mn / Varoma / vitesse 1.

5 Retirer le panier de cuisson et le placer rapidement sous l'eau froide. Déballer les œufs avant utilisation.

Les meringues

8 meringues

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 15 mn

Cuisson au four : 1 h 30 mn • Temps total : 2 h

Valeur nutritionnelle par portion > 118 kcal • 504 kJ • 2 g de protéines • 28 g de glucides • 0 g de lipides

6 blancs d'œufs (180 g)
220 g de sucre en poudre

Ustensiles :
1 plaque à pâtisserie
Papier sulfurisé

Conseil Thermomix

Pour des meringues à l'intérieur moelleux et à la croûte croustillante, faire de très grosses meringues (6).
Vous pouvez également former vos meringues à l'aide d'une poche à douille, pour réaliser vos petits fours ou vos décors de gâteaux.

1. Poser un récipient sur le bol fermé, faire la tare et peser le sucre.
2. Insérer le fouet. Verser les blancs dans le bol et programmer 5 mn / vitesse 1,5 pendant la première minute puis vitesse 4.
3. Puis programmer 10 mn / 50°/ vitesse 4, verser le sucre en pluie sur les blancs montés.
4. Préchauffer le four à 140° (th. 4-5). Pendant ce temps disposer une feuille de papier sulfurisée sur une plaque à pâtisserie, l'huiler très légèrement. A la sonnerie, prélever de la meringue à l'aide de 2 grosses cuillères à soupe et former une grosse quenelle, la déposer sur la plaque. Renouveler jusqu'à épuisement de la meringue. Enfourner pendant 1 h 30 à 140°. Laisser refroidir avant de consommer.

Suggestions Thermomix

Coller 2 mini meringues avec de la crème au beurre au café, chocolat ou pistache, ou encore avec de la marmelade de fruits.
Verrines faciles : émietter les meringues abimées au fond de petits verres, ajouter une boule de sorbet et verser un filet de sauce au chocolat blanc ou poser une volute de chantilly.
Le vacherin express (voir recette p 102).

Les biscuits à la cuillère

40 biscuits

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 11 mn + Cuisson au four : 15 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 37 kcal • 158 kJ • 1 g de protéines • 6 g de glucides • 1 g de lipides

6 blancs d'œufs
1 pincée de sel
150 g de sucre glace réalisé au Thermomix.
6 jaunes d'œufs
60 g de fécule de pommes de terre
70 g de farine
1 c. à café de vanille en poudre ou liquide

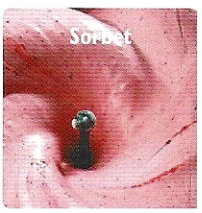
Ustensiles :
2 récipients
1 poche à douille
(ou 1 sac congélation)

Conseil Thermomix

Pour l'heure du thé comme pour la réalisation de vos charlottes, les biscuits à la cuillère sont indispensables !

1. Réserver 40 g de sucre glace dans un récipient pour la finition.
2. Insérer le fouet, verser les blancs et le sel, monter les blancs 5 mn / vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.
3. Puis programmer 3 mn / vitesse 3,5 et verser le sucre en pluie à travers le couvercle.
4. Incorporer les jaunes, 1 à 1 à travers le couvercle et mélanger 1 mn / vitesse 2,5.
5. Dans un petit récipient mélanger la farine et la fécule. Puis programmer à nouveau 2 mn / vitesse 2,5 et verser la farine, la fécule et la vanille en pluie à travers l'ouverture du couvercle.
6. Préchauffer le four à 180° (th. 6). Graisser légèrement une plaque à pâtisserie. Verser la préparation dans une poche à douille et former des barres de 10 cm de long environ, les espacer de 5 cm.
7. Saupoudrer de sucre glace réservé et laisser fondre le sucre. Puis saupoudrer à nouveau de sucre glace. Enfourner 15 mn à 180°.

Suggestions Thermomix

+


+

=

Charlotte glacée express

Et encore,… **Charlotte forêt noire** : biscuits à la cuillère + mousse au chocolat + cerises amarena + kirsh

Le praliné maison

1 pot de 500 g

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

Attente : 30 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par pot > 2 710 kcal • 11 350 kJ • 40 g de protéines • 317 g de glucides • 144 g de lipides

125 g d'amandes émondées et entières
125 g de noisettes émondées
300 g de sucre en poudre
1 trait de citron

Ustensiles :
1 plaque de cuisson
1 casserole

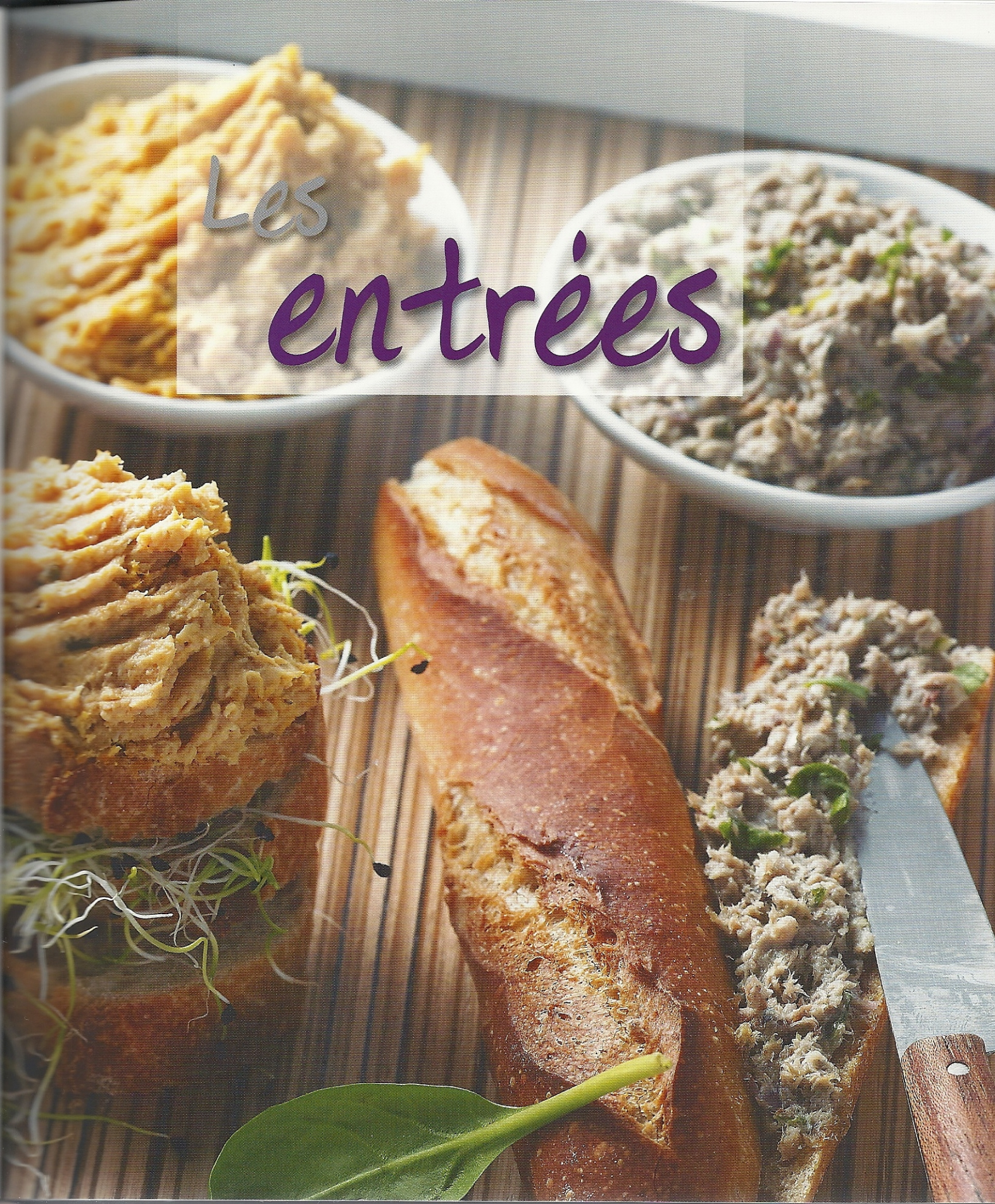
1 Placer les amandes et les noisettes dans le bol et les torréfier pendant 20 mn / Varoma / ⪡. Puis les placer sur une plaque à pâtisserie.

2 Faire un caramel brun : verser le sucre et le citron dans une casserole, sans remuer laisser fondre le sucre à feu moyen. Surveiller le moment où le caramel devient brun, retirer du feu et verser doucement sur les fruits torréfiés.

3 Laisser refroidir. Puis casser la nougatine en morceaux et les mettre dans le bol, mixer pendant 10 sec / vitesse 8. Suivant le grain désiré donner 1 ou 2 impulsions supplémentaires de turbo.

Conseil Thermomix

A incorporer dans les gâteaux ou à saupoudrer sur le foie gras !


Les
entrées

Soupe des champs

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 21 mn • Temps total : 36 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 225 kcal • 945 kJ • 9 g de protéines • 30 g de glucides • 8 g de lipides

500 g d'orties (les jeunes pousses)
4 échalotes (ou 2 oignons)
4 pommes de terre (100 g)
1 100 g d'eau
1 cube de bouillon
Sel
Poivre
200 g de crème liquide (ou 1 yaourt)

Suggestions Thermomix

Remplacez les orties par des fânes de radis ou de cresson.

1 Placer les pousses d'orties dans le Varoma et les nettoyer très soigneusement dans l'eau. Les laisser égoutter dans le Varoma.

2 Eplucher les pommes de terre, les couper en petits morceaux et les placer dans le panier de cuisson. Eplucher les échalotes, les mettre dans le bol avec le bouillon. Verser l'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson et le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vitesse 2.

3 Mettre les pommes de terre et les orties dans le bouillon, ajouter la crème et assaisonner puis mixer 1 mn / vitesse 10.

4 Servir bien chaud avec de grandes tartines de pain aillé.

Conseil Thermomix

Les orties sont très riches en vitamines et sels minéraux.
Attention de choisir les jeunes pousses de printemps : les jeunes feuilles des sommités qui ne piquent pas encore, sont tendres et goûteuses.

Velouté de moules au safran

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 31 mn • Temps total : 46 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 272 kcal • 1 130 kJ • 10 g de protéines • 8 g de glucides • 22 g de lipides

1 200 g de moules entières
1 blanc de poireau (150 g)
1 carotte (150 g)
2 gousses d'ail
2 échalotes (70 g)
20 g d'huile
2 doses de safran
150 g de vin blanc
350 g d'eau
1 c. à café de maïzena
300 g de crème fraîche
Sel
Poivre

La finition

2 c. à soupe de ciboulette ciselée
Des croûtons

1 Nettoyer soigneusement les moules et les disposer entières dans le Varoma. Réserver.

2 Nettoyer et éplucher les légumes, les échalotes et l'ail, les couper en morceaux, les placer dans le bol, les hacher grossièrement pendant 4 sec / vitesse 5.

3 Ajouter l'huile et les faire revenir 7 mn / Varoma / vitesse 1.

4 Ajouter le safran, le vin et l'eau et amener à ébullition 7 mn / 100° / vitesse 1.

5 Puis ajouter la maïzena, mettre le Varoma en place et programmer 12 mn / Varoma / vitesse 2, le temps que les moules soient toutes ouvertes.

6 Au bout de ce temps, jeter les moules qui ne seraient pas ouvertes (car impropres à la consommation). Décoquiller les moules, mais en réserver quelques unes pour la finition. Mettre les moules décoquillées dans le bol, saler et poivrer et mixer 1 mn / vitesse 9.

7 Ajouter la crème et chauffer 3 mn / 80° / vitesse 3. Servir aussitôt le velouté de moules avec de la ciboulette ciselée et des croûtons.

Conseil Thermomix

Pour une soupe complète ou pour davantage de convives : faîtes cuire des petits filets de poisson blanc dans le panier de cuisson pendant la cuisson des moules. Retirez le panier avant de mixer le velouté et disposez les morceaux de poisson blanc dans la soupière au moment de servir.

Soupe des champs >

Velouté de potimarron et patate douce

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 22 mn • Temps total : 42 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 223 kcal • 931 kJ • 4 g de protéines • 22 g de glucides • 12 g de lipides

1 000 g de potimarron avec la peau
1 oignon
2 carottes (200 g)
1 patate douce (200 g)
1 branche de thym
500 g d'eau
4 pincées de noix de muscade en poudre
Poivre
Sel
200 g de crème fraîche

1 Eplucher les légumes sauf le potimarron et les couper en cubes. Les placer dans le bol et mixer 15 sec / vitesse 6 en aidant de la spatule.

2 Ajouter l'eau, le poivre, le thym, la muscade et programmer 20 mn / 100°/ vitesse 1.

3 Puis ajouter les ingrédients restants et mixer 1 mn / vitesse 10.

Conseil Thermomix

Si vous ne trouvez pas de patate douce, substituez-la par 1 carotte supplémentaire et 1 pomme de terre ou ajoutez un peu plus de potimarron.
Vous pouvez remplacer la crème fraîche par de la crème allégée ou de la crème de soja ou encore de la crème d'amande.

Carottes vapeur en salade

10 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 21 mn + Attente : 24 h

Temps total : 24 h 41 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 246 kcal • 1 031 kJ • 2 g de protéines • 30 g de glucides • 13 g de lipides

1 000 g de carottes
2 oignons
2 poivrons verts

L'assaisonnement

400 g de tomates en boîte
40 g de concentré de tomates
1 cube de bouillon de légumes (ou fait au Thermomix)
1 c. à soupe de basilic séché
200 g de vinaigre
120 g d'huile de tournesol
200 g de sucre
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre

Ustensiles :

1 couteau
1 grand saladier
Film alimentaire

1 Emincer finement (1 mm) les carottes, les oignons et les poivrons. Placer les carottes dans le Varoma, les oignons et les poivrons verts dans un saladier.

2 Introduire tous les ingrédients de l'assaisonnement dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 8.

3 Puis mettre le Varoma en place et faire cuire 20 mn / Varoma / vitesse 1.

4 Incorporer les carottes au mélange oignons-poivrons et napper de la sauce chaude. Mélanger en aidant de la spatule puis laisser tiédir. Recouvrir la salade d'un film alimentaire avant de placer au réfrigérateur pendant 24 h.

Conseil Thermomix

Cette salade révèle toutes ses saveurs après quelques jours au réfrigérateur. Vous pouvez la conserver au moins 1 semaine au frais et 1 mois au congélateur.
Vous pouvez y ajouter des raisins secs et des pois chiches en conserve pour étoffer votre salade.

Soufflé de courgettes

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 9 mn

Cuisson au four : 35 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > 224 kcal • 933 kJ • 14 g de protéines • 11 g de glucides • 14 g de lipides

50 g de parmesan
(ou 100 g de vieux comté)
1 000 g de courgettes
4 gros œufs
60 g de farine
100 g de crème fraîche
2 pincées de noix de muscade en poudre
1,5 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre

Ustensile :
1 moule à soufflé

1 Couper le parmesan en morceaux dans le bol et mixer pendant 10 sec / vitesse 7. Réserver dans un récipient. Rincer le bol.

2 Insérer le fouet. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, verser les blancs dans le bol avec 1 pincée de sel, fouetter pendant 5 mn / vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Réserver les blancs dans un saladier. Retirer le fouet.

3 Nettoyer et détailler les courgettes en rondelles. Les placer dans le bol et les mixer 1 mn / vitesse 8. Les égoutter dans un chinois en pressant bien pour retirer un maximum de jus.

4 Introduire les courgettes mixées, les jaunes d'œufs, la farine, la crème, 50 g de fromage, la muscade, le sel et le poivre dans le bol puis faire chauffer pendant 3 mn / 60°/ vitesse 4.

5 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Incorporer délicatement les blancs à cette préparation. Beurrer et fariner un moule à soufflé. Transférer la préparation dans le moule, couvrir du fromage restant et enfourner pendant 35 mn à 180°.

Suggestions Thermomix

Remplacez la moitié de la courgette par du potiron.

Conseil Thermomix

Si vous réalisez des portions individuelles : répartissez la préparation dans 6 ramequins en céramique, enfournez pendant 25 à 30 mn à 180°.

Soufflés sans gluten au fromage

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 6 mn

Cuisson au four : 20-25 mn • Temps total : 45 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 230 kcal • 956 kJ • 14 g de protéines • 8 g de glucides • 16 g de lipides

100 g de gruyère
(ou autre fromage à pâte dure)
20 g de beurre
6 œufs
2 pincées de sel
6 petits suisses à 20% m.g.
1 c. à café de sel
Poivre

Ustensiles :
6 ramequins en céramique

Suggestions Thermomix

Remplacez le gruyère par du vieux Gouda et ajoutez du cumin en poudre. Au fromage de chèvre : utilisez des petits suisses au lait de chèvre ou du fromage de chèvre frais (type petit Billy), ajoutez des herbes de Provence.

1 Préchauffer le four à 210° (th. 7). Beurrer les ramequins.

2 Séparer les blancs des jaunes ; insérer le fouet, placer les blancs et le sel dans le bol et programmer 5 mn / vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Débarrasser dans un saladier et réserver.

3 Essuyer le bol. Couper le gruyère en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 7. Débarrasser dans un petit récipient et réserver.

4 Verser les jaunes d'œufs, les petits suisses, le sel et le poivre dans le bol et battre pendant 30 sec / vitesse 6.

5 Ajouter le gruyère et mélanger 10 sec / vitesse 3.

6 Incorporer délicatement la préparation aux blancs montés ; répartir le mélange entre les ramequins et enfourner aussitôt pendant 20-25 minutes à 210°. Servir aussitôt bien chaud.

Note nutritionnelle

Une vraie recette au calcium (petit suisse, gruyère) ! A accompagner d'une salade verte pour un repas du soir léger et d'un fruit frais.

Soufflé au fromage >

Rillettes de sardines

8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 34 sec • Temps total : 10 mn 34 sec

Valeur nutritionnelle par portion > 127 kcal • 527 kJ • 6 g de protéines • 1 g de glucides • 11 g de lipides

Le jus d'1/2 citron vert
(ou le jus d'un citron jaune)
1 échalote (60 g)
5 g d'estragon frais (ou surgelé)
3 boîtes de sardines à l'huile égouttées (ou au naturel)
50 g de crème fraîche (facultatif)
Sel
Poivre

1 Peler le citron à vif et en placer la moitié dans le bol, ajouter l'échalote et l'estragon puis mixer 4 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

2 Ajouter le reste des ingrédients et mixer pendant 30 sec / / vitesse 6.

Suggestion Thermomix

Variantes aux épices : Substituez le citron vert, l'échalote et l'estragon par 2 c. à soupe de sauce tomate, 1 gousse d'ail, 2 c. à café rases de cumin en poudre et de la coriandre.

Conseil Thermomix

Placez au frais dans des petits pots avant de servir sur des tartines grillées frottées à la tomate fraîche.
Si vous utilisez des boîtes de sardines au naturel, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive.
Si vous préférez les textures avec morceaux : à l'étape 2, mixez / **vitesse 4**.

Rillettes roses de thon au pamplemousse

12 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn • Temps total : 11 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 101 kcal • 420 kJ • 9 g de protéines • 1 g de glucides • 5 g de lipides

100 g de betterave cuite
50 g de chair de pamplemousse
1 oignon nouveau (60 g)
50 g de vinaigre balsamique
50 g d'huile d'olive
50 g de mascarpone
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
Poivre
400 g de thon au naturel égoutté

1 Peler le pamplemousse à vif, éplucher la betterave, couper l'oignon, les couper en petits morceaux et les placer avec le reste des ingrédients (sauf le thon) dans le bol et mixer 30 sec / vitesse 10. Racler les parois du bol avec la spatule.

2 Puis ajouter le thon émietté et mixer pendant 30 sec / / vitesse 7.

Conseil Thermomix

Placez les rillettes au frais et tartiner des toasts ou des blinis au moment de l'apéritif.
Réalisez des bouchées originales et faciles à déguster : présentez les rillettes dans des feuilles d'endive carmine.

Rillettes allégées de poulet au curry

8 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 40 sec + Attente : 1 h • Temps total : 1 h 05 mn 40 sec

Valeur nutritionnelle par portion > 76 kcal • 320 kJ • 12 g de protéines • 2 g de glucides • 2 g de lipides

400 g de poulet cuit
1 yaourt naturel brassé à 0% mg
1 petit oignon
4 cornichons
1 jus de citron
1 c. à soupe de concentré de tomates
1/2 c. à soupe rase de curry en poudre
4 tours de moulin de poivre
Sel

1 Couper le poulet en morceaux, peler l'oignon. Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer pendant 40 sec / ↺ / vitesse 5.

2 Rectifier l'assaisonnement et placer au frais pendant 1 h avant de servir.

Conseil Thermomix

A l'étape 2, vous pouvez rajouter des raisins secs préalablement réhydratés dans de l'eau tiède et mélanger **10 sec / ↺ / vitesse 2.**
Congelez les quantités restantes dans de petits sachets pour les utiliser ultérieurement.
Cette recette est idéale en pique-nique avec du pain complet, une salade verte et des dés d'avocat.

Cake au chou rouge

6/8 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 16 mn
Cuisson au four : 40 mn • Temps total : 1 h 10 mn

Merci à Jocelyne Roy, de Roanne

Valeur nutritionnelle par portion > 247 kcal • 1 028 kJ • 9 g de protéines • 11 g de glucides • 18 g de lipides

700 g de chou rouge
100 g de Comté
30 g de beurre
3 échalotes
Le jus d'1 citron
3 œufs
200 g de crème fraîche
2 c. à soupe de farine
2 c. à café de moutarde forte
2 c. à soupe de concentré de tomate
Sel
Poivre

Ustensile :
1 moule à cake

1 Couper le Comté et le chou en morceaux, éplucher les échalotes.

2 Mettre le Comté coupé en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 7. Réserver.

3 Mettre le beurre, le chou en morceaux, les échalotes dans le bol et hacher 7 sec / vitesse 5 en aidant avec la spatule.

4 Puis ajouter le jus de citron et faire cuire 15 mn / Varoma / vitesse 1.

5 Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).

6 A la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients et mélanger pendant 10 sec / vitesse 5.

7 Beurrer un moule à cake ou des moules individuels, y verser la pâte et enfourner 40 mn à 200°.

Conseil Thermomix

Vous pouvez servir le cake chaud ou tiède avec une sauce tomate ou froid avec une sauce au thon.

Mousse de la mer et sa concassée de tomates

8 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 31 mn

Cuisson au four : 30 mn • Temps total : 1 h 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 279 kcal • 1 158 kJ • 16 g de protéines • 6 g de glucides • 21 g de lipides

Mousse de la mer

2400 g de moules fraîches
(ou 400 g surgelées et décongelées)
5 œufs
1 c. à soupe de concentré de tomates
200 g de crème fraîche
1 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre

Concassée de tomates

2 échalotes
1 gousse d'ail
4 tomates bien mûres (500 g)
1 c. à café de coriandre en grains
(ou 1 c. à café de thym séché)
60 g d'huile d'olive

Ustensiles :

8 ramequins en céramique
Papier aluminium

1 Etaler une feuille de papier cuisson dans le Varoma. Nettoyer soigneusement les moules et les placer dans le Varoma. Eplucher les échalotes et l'ail, les placer dans le bol avec les tomates, les grains de coriandre et 20 g d'huile d'olive, mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vitesse 2.

2 Retirer le Varoma et réserver. Verser 40 g d'huile dans le bol et programmer à nouveau 15 mn / 90° / ⟲, ôter le gobelet. Pendant ce temps, retirer les moules de leur coquille et réserver.

3 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Verser la concassée de tomates dans une saucière et réserver. Sans rincer le bol, verser tous les ingrédients de la mousse dans le bol et mixer pendant 1 mn / vitesse 10 pour obtenir une texture très lisse.

4 Beurrer 8 ramequins et y répartir la préparation. Les recouvrir de papier aluminium et placer au four pendant 30 mn à 180°.

5 Sortir les ramequins du four et laisser tiédir avant de démouler. Servir avec la concassée de tomates bien froide.

Suggestions Thermomix

Cette mousse peut se réaliser avec des restes de poisson et de crustacés. Ne faites pas cuire les restes s'ils le sont déjà, mixez-les directement avec les ingrédients pour la mousse à l'étape 3.

• **Aux restes de viande** : remplacez la quantité de moules sans coquilles par le même poids en viande, ajoutez 1/2 cube de bouillon, 1 c. à soupe d'estragon et mixez suivant les consignes de l'étape 3.

• **Allégée** : remplacez la crème fraîche par la même quantité de yaourt, n'utilisez que 3 œufs, ajoutez une tranche de pain de mie ; mixez comme dans l'étape 3. Ne mettez pas d'huile dans la concassée de tomate.

Terrine de volaille pistache-citron

10 personnes

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 15 mn

Cuisson au four : 40 mn + Attente : 26 h • Temps total : 1 jour

Valeur nutritionnelle par portion > 381 kcal • 1 584 kJ • 29 g de protéines • 3 g de glucides • 28 g de lipides

Poulet et marinade

1200 g de blancs de poulet sans peau
1 gros citron, non traité
20 g d'huile
1 feuille de laurier
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre

Farce

2 échalotes (60 g)
100 g de champignons de Paris (sans pied)
1 c. à café de persil équeuté
15 g d'huile
50 g de beurre
400 g de crème liquide
3 blancs d'œufs
30 g de pistaches émondées
1 1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/2 cube de bouillon de volaille

Ustensiles :

1 terrine (ou 1 moule à cake)
1 plat à gratin
Papier aluminium

Conseil Thermomix

Servir avec une sauce crème et citron et de la salade verte.

1 Le poulet et la marinade : découper les blancs de poulet en lanières de 3 mm d'épaisseur environ. Réserver.

2 A l'aide d'un raseur (ou d'un économe) prélever le zeste du citron et le placer dans le bol, hacher 10 sec / vitesse 9.

3 Presser le citron et recueillir le jus dans le bol. Ajouter le reste des ingrédients de la marinade et les lanières de poulet et mélanger pendant 30 sec / ↶ / vitesse 2. Puis laisser mariner pendant 2 h. Mélanger de temps en temps 5 sec / ↶ / vitesse 2.

4 La farce : à la fin de la marinade, prélever 200 g de poulet mariné, le placer dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 6. Renouveler cette étape 3 fois. Réserver la viande hachée dans un récipient.

5 Eplucher les échalotes, nettoyer les champignons. Placer les échalotes dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5.

6 Ajouter les champignons, l'huile et le persil et hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7 Faire rissoler pendant 10 mn / Varoma / 🍲.

8 Ajouter le poulet haché et le reste des ingrédients de la farce, mixer 2 mn / vitesse 4 en aidant de la spatule.

9 Le montage : préchauffer le four à 150° (th. 5).

10 Dans une terrine (2 l) ou dans un moule à cake anti adhésif, verser 1/3 de la farce, puis recouvrir de lanières de poulet mariné. Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients, terminer par la farce.

11 Poser la terrine dans un plat à gratin rempli avec 1 cm d'eau. Enfourner pendant 35 mn à 150°. A la fin de la cuisson, laisser tiédir 10 mn, puis recouvrir d'un papier aluminium, poser un poids afin de tasser la terrine. Quand la terrine est froide, retirer les poids et placer 24 h au frais.

Asperges tièdes en salade et oeufs mollets

6 personnes

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 36 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > 178 kcal • 740 kJ • 9 g de protéines • 4 g de glucides • 14 g de lipides

500 g d'eau
30 asperges vertes (ou violettes)
6 œufs très frais
Sel
Poivre
6 radis roses
50 g de radis noir épluché

Sauce
6 brins de ciboulette coupés en 2
2 feuilles de menthe fraîche
10 g de jus de citron
50 g d'huile d'olive
Du poivre cinq baies
6 pincées de fleur de sel
(ou du sel de Guérande)

Ustensiles :
1 ramequin
1 plat de service
Film alimentaire

Conseil Thermomix
Ajouter quelques pousses de roquette ou d'épinards pour la finition.

1 Verser l'eau dans le bol et amener à ébullition 8 mn / Varoma / vitesse 2.

2 Eplucher et botter les asperges, les disposer dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vitesse 2.

3 Pendant ce temps, découper 8 feuilles de film alimentaire supportant la cuisson. Placer 1 feuille dans 1 ramequin, en laissant largement déborder les côtés. Huiler la partie posée dans le ramequin. Casser 1 œuf dans le film, saler et poivrer. Refermer le film en le tournant bien serré et en chassant l'air. Faire un nœud, retirer du ramequin et placer dans le panier de cuisson. Renouveler l'opération pour chaque œuf.

4 A la sonnerie, insérer le panier de cuisson, remettre le Varoma et cuire 7 mn / Varoma / vitesse 2.

5 Retirer le Varoma et passer les asperges sous l'eau froide, les égoutter. Les disposer sur le plat de service et réserver. Déballer délicatement les œufs et les poser sur les asperges.

6 Vider le bol et l'essuyer. Mettre les radis en morceaux dans le bol et hacher 4 sec / vitesse 5. Les parsemer sur les asperges et les œufs.

7 La sauce : verser tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 5. En arroser la salade et servir rapidement.

Fraîcheur printanière

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix: 31 mn • Temps total : 51 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 256 kcal • 1 067 kJ • 7 g de protéines • 15 g de glucides • 184 g de lipides

600 g d'haricots verts extra fins, frais, équeutés
400 g de pommes de terre
3 gros œufs
400 g d'eau

Assaisonnement
1 grosse tomate bien mûre (100 g)
2 petites échalotes (30 g)
5 c. à soupe d'huile
3 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café bombée de moutarde
2 pincées de sel
Poivre

1 Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson dans le bol. Eplucher les pommes de terre, les couper en dés (2 cm), les placer dans le panier de cuisson. Equeuter les haricots verts et les placer dans le Varoma. Nettoyer la coquille des œufs et les placer dans le Varoma avec les haricots. Mettre le Varoma en place, programmer 30 mn / Varoma / vitesse 2.

2 Retirer le Varoma et le panier de cuisson, ajouter les pommes de terre dans le Varoma et le passer sous l'eau très froide pour stopper la cuisson des légumes. Laisser égoutter. Vider le bol, l'essuyer.

3 Assaisonnement : éplucher les échalotes, couper la tomate en 2. Placer tous les ingrédients de l'assaisonnement dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol et recommencer 5 sec / vitesse 6.

4 Verser les légumes dans un grand saladier, écaler les œufs, les couper en 4, les disposer sur les légumes. Verser l'assaisonnement et mélanger avant de servir tiède ou froid.

Conseil Thermomix

Ajouter d'autres légumes de saison, des lardons, des croûtons, des olives, pour réaliser une salade complète idéale pour un pique nique.

Tartare de légumes sur sablés parmesan

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 2 mn

Cuisson au four : 15 mn + Attente : 30 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > 361 kcal • 1 503 kJ • 9 g de protéines • 19 g de glucides • 27 g de lipides

Sablés parmesan
120 g de farine
100 g de parmesan
100 g de beurre à température ambiante
2 branches de thym

Tartare de légumes
4 tomates bien mûres (type Roma, green zébra, cœur de bœuf) (500 g)
1 concombre (200 g)
30 g de câpres au vinaigre égouttées
1 poignée de roquette
50 g d'huile d'olive
15 g de jus de citron
Sel
Poivre

Pour la finition
6 tomates cerise coupées en 2
Roquette
Quelques feuilles de menthe fraîche

Ustensile :
1 emporte-pièce (ou 1 cercle à pâtisserie)

1 Les sablés au parmesan : couper le parmesan en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9.

2 Ajouter le beurre coupé en morceaux et la farine, le thym effeuillé et pétrir 1 mn / / .

3 Sortir la pâte du bol, la façonner en 1 long boudin, le placer dans une grande feuille de film alimentaire (env. 30 cm) bien fermer les extrémités en roulant le boudin sur le plan de travail. La pâte doit former un boudin homogène de 5 à 6 cm Ø. Le placer au réfrigérateur pendant au moins 30 mn.

4 Préchauffer le four à 160° (th. 5-6). Retirer le film alimentaire et découper la pâte en disques de 1,5 cm d'épaisseur. Disposer les sablés sur une plaque à pâtisserie et enfourner pendant 15 mn. Laisser refroidir.

5 Le tartare de légumes : rincer le bol. Couper les tomates en 4 et les épépiner. Les placer dans le bol et hacher 3 sec / vitesse 4. Débarrasser dans un récipient.

6 Sans éplucher le concombre, le couper en 2 et l'épépiner, le couper en tronçons de 4 cm les placer dans le bol et hacher 4 sec / vitesse 5. Débarrasser dans le panier de cuisson, saler légèrement et laisser égoutter en pressant doucement avec la spatule.

7 Remettre les tomates et le concombre dans le bol, ajouter le reste des ingrédients du tartare et mélanger 20 sec / / vitesse 1.

8 Disposer les sablés sur les assiettes. Poser un emporte-pièce du même diamètre ou légèrement plus petit sur un sablé, remplir de tartare de légumes en tassant avec le dos de la cuillère. Retirer l'emporte pièce. Décorer de feuilles de roquette, de feuilles de menthe fraîches et de tomates cerise.

Suggestion Thermomix

En bouchées : réaliser des sablés de la taille d'une pièce de 2 €, poser le tartare avec une petite cuillère, ajouter un petit dé de feta et 1 feuille de menthe.
Variante d'hiver : 500 g de betterave, 200 g de céleri boule, 10 g de noisettes, huile de noisette et vinaigre balsamique.

Salade composée petits légumes et hareng fumé

10 personnes

Temps de préparation : 23 mn + Thermomix : 47 mn • Temps total : 1 h 10 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 370 kcal • 1 536 kJ • 11 g de protéines • 11 g de glucides • 31 g de lipides

Mayonnaise
250 g d'huile de tournesol
1 œuf
10 g de jus de citron
1 c. à café de moutarde
1 pincée de poivre
1/2 c. à café de sel

Légumes
800 g d'eau
450 g de pommes de terre coupées en morceaux
300 g de betteraves coupées en morceaux
300 g de carottes coupées en morceaux
4 œufs
1 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
et un peu pour la finition
250 filets de hareng à l'huile ou en saumure coupés en morceaux (2 cm)

1 La mayonnaise : poser un récipient sur le bol, y peser l'huile et réserver.

2 Mettre l'œuf, le jus de citron, la moutarde, 1 pincée de poivre et 1/2 c. à café de sel dans le bol.

3 Insérer le gobelet, programmer 3 mn / vitesse 4. Pendant ce temps verser doucement l'huile sur le couvercle. Mettre la mayonnaise dans un récipient et placer au réfrigérateur.

4 La salade : verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y mettre les betteraves. Placer les pommes de terre dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et cuire 30 mn / Varoma / vitesse 1.

5 Retirer le Varoma, ajouter les œufs dans le Varoma, remettre le plateau vapeur et cuire à nouveau 13 mn / Varoma / vitesse 1. Retirer le Varoma, laisser tiédir les ingrédients pendant 30 minutes. Puis écaler les œufs.

6 Mettre les pommes de terre, 1/2 c. à soupe de sel et 1/4 c. à café de poivre dans le bol, hacher 3 sec / vitesse 3. Débarrasser dans un grand saladier.

7 Placer les carottes et 1/2 c. à café de sel dans le bol, mixer 5 sec / vitesse 5. Disposer les carottes en couche sur les pommes de terre. Etaler une fine couche de mayonnaise.

8 Mettre les betteraves dans le bol, hacher 3 sec / vitesse 5. Les disposer en couche sur la mayonnaise. Ajouter le hareng.

9 Puis mettre les œufs dans le bol, hacher 3 sec / vitesse 3 et les parsemer sur les harengs. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conseil Thermomix

Cette recette russe est normalement réalisée avec des carottes cuites à la vapeur.
Pour une entrée individuelle, utilisez des ramequins transparents afin de mettre en valeur les couleurs soutenues des ingrédients.

Salade de boulgour

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 17 mn + Attente : 1 h

Temps total : 1 h 32 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 166 kcal • 685 kJ • 3 g de protéines • 14 g de glucides • 11 g de lipides

500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes (ou réalisé au Thermomix)
40 g de concentré de tomates
1 c. à café de sel
60 g d'huile d'olive
250 g de boulgour (blé concassé)
150 g d'oignons nouveaux
6 brins de persil équeuté
4 brins de menthe équeutés
1/2 concombre pelé et épépiné
2 - 3 tomates coupées en 4
25 g de jus de citron
1 pointe de couteau de piment de Cayenne

Ustensile :
1 saladier

1 Placer l'eau, le bouillon de légumes, le concentré de tomates, 1/2 c. à café de sel et 20 g d'huile d'olive dans le bol, chauffer 6 mn / 100° / vitesse 2.

2 Ajouter le boulgour, faire cuire 10 mn / 80° / / vitesse 1. Puis laisser tremper le boulgour dans le bol pendant 15 minutes avec le bol fermé. Transférer dans un large saladier, aérer le boulgour en mélangeant avec une fourchette. Nettoyer le bol.

3 Emincer finement la tige verte des oignons et réserver. Couper la partie blanche en morceaux et les placer dans le bol.

4 Ajouter le persil et les feuilles de menthe et hacher 3 sec / vitesse 8.

5 Ajouter le concombre, les tomates, le jus de citron, le poivre, 1/2 c. à café de sel et 40 g d'huile d'olive, hacher 3-5 sec / vitesse 4.

6 Verser le mélange concombre-tomates sur le boulgour, ajouter l'oignon émincé et en réserver pour la décoration, mélanger à l'aide de la spatule. Laisser mariner pendant 45 minutes, rectifier l'assaisonnement si besoin et ajouter l'oignon restant au moment de servir.

Conseil Thermomix

Servez le Kisir avec des feuilles de salade. Ce plat est traditionnellement mangé avec les doigts en s'aidant d'une feuille de salade.
Si vous le désirez, à l'étape 5 vous pouvez ajouter 1 poivron coupé en quartiers et épépiné.

Les poissons

Aile de raie vapeur aux câpres

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 57 mn • Temps total : 1 h 7 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 260 kcal • 1 101 kJ • 42 g de protéines • 3 g de glucides • 9 g de lipides

1 500 g d'aile de raie sans peau
2 jus de citron
Sel
Poivre
5 g de persil, et quelques brins pour la finition
5 g de ciboulette
300 g d'eau
1 c. à café de fumet de poisson déshydraté (ou 1 cube de bouillon)

Sauce
4 c. à soupe de câpres au vinaigre, égouttées
100 g de crème
1 œuf
1 c. à café de Maïzena

Suggestion Thermomix

Servez avec des pommes de terre cuites au four bien croustillantes.

1 Essuyer le poisson et le placer dans le Varoma. Saler et poivrer légèrement et arroser de la moitié du jus de citron.

2 Placer les herbes dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Verser l'eau et le fumet dans le bol et amener à ébullition pendant 8 mn / 100° / vitesse 2.

4 Mettre le Varoma en place et cuire 40 mn / Varoma / vitesse 2.

5 Retirer le Varoma et le réserver ; verser la crème, l'œuf et la Maïzena dans le bol et programmer 7 mn / 90° / vitesse 3.

6 Ajouter les herbes hachées, les câpres, rectifier l'assaisonnement et programmer 1 mn / 80° / ↺ / vitesse 2. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Pour 8 personnes : rajoutez des parts de poisson dans le panier de cuisson. Insérez le panier à l'étape 4 et retirez-le à l'étape 5 comme pour le Varoma.
Coupez le poisson en deux pour le placer facilement dans le Varoma.

Paupiettes de sole à la mousse de crevettes

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 31 mn • Temps total : 51 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 436 kcal • 1 813 kJ • 25 g de protéines • 11 g de glucides • 33 g de lipides

6 filets de soles (800 g)
500 g d'eau

Mousse de crevettes
300 g de crevettes décortiquées (environ 800 g de crevettes entières ou Gambas)
2 blancs d'œufs
100 g de crème fraîche, ou liquide
2 biscottes émiettées (ou de la chapelure)
2 c. à soupe de persil plat
1 c. à café de sel
Poivre

Sauce
Le jus d'1 citron
100 g de beurre
200 g de crème (liquide ou légère)
1 c. à soupe rase de Maizena
Sel
Poivre

Conseil Thermomix
Accompagnez d'une julienne de légumes de saison.

1 La mousse de crevettes : placer les crevettes décortiquées dans le bol et mixer 20 sec / vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le reste des ingrédients de la mousse en mixer très finement 10 sec / vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide la spatule. Puis mixer à nouveau 10 sec / vitesse 8. Débarrasser dans un récipient.

3 Les paupiettes de sole : verser l'eau dans le bol, amener à ébullition pendant 8 mn / Varoma / vitesse 2.

4 Pendant ce temps, mettre les filets à plat, saler et poivrer. Prélever la valeur d'une cuillère à soupe de mousse, la poser sur une extrémité d'un filet de sole, enrouler délicatement l'ensemble et le poser dans le Varoma. Renouveler l'opération avec les autres filets de poisson.

5 Mettre le Varoma en place et cuire pendant 20 mn / Varoma / vitesse 2. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.

6 La sauce : mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et programmer 2 mn / Varoma / vitesse 3.

7 Poser les paupiettes de sole dans le plat de service et les napper de la sauce bien chaude. Servir aussitôt.

Suggestions Thermomix

En bouchées : tartinez les filets de sole de mousse de crevettes, puis coupez-les en 3 dans le sens de la longueur, puis en 2 dans la largeur, enroulez chaque petit filet et piquez sur un pique en bois avec une crevette décortiquée.
Posez-les dans le Varoma, cuire **15 mn / Varoma / vitesse 2**.
La mousse peut être réalisée en terrine : versez la préparation dans une petite terrine (0,5 l) et faîtes-la cuire au four au bain-marie pendant 30 mn. Servez-la froide découpée en tranches avec une sauce aux herbes.

Merlu au fenouil et réduction balsamique

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn • Temps total : 45 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 269 kcal • 1 136 kJ • 37 g de protéines • 23 g de glucides • 3 g de lipides

1 200 g de filets de merlu, levés par le poissonnier
4 brins de thym citron
Sel
Poivre
3 petits bulbes de fenouil
300 g de vinaigre balsamique
100 g d'eau
50 g de sucre roux

Ustensiles :
Film alimentaire
1 saucière

1 Découper 2 grandes feuilles de film alimentaire (50 cm env.). Placer 4 filets par feuille en les superposant, saler et poivrer, disposer 2 branches de thym citron par feuille, et refermer en serrant bien pour ne pas laisser échapper le jus. Disposer les papillotes dans le Varoma.

2 Verser le vinaigre, l'eau et le sucre dans le bol. Couper les bulbes de fenouil en 4, les disposer dans le panier de cuisson. Insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vitesse 1.

3 Retirer les filets des papillottes, les disposer dans le plat de service avec le fenouil et la sauce servie dans une saucière.

Conseil Thermomix

S'il vous reste de la sauce, conservez-la dans une petite bouteille hermétique au réfrigérateur. Elle accompagne très agréablement les légumes et les viandes grillées au barbecue.

Saumon vapeur et purée de choux

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 35-40 mn • Temps total : 50-55 mn

8 personnes

Valeur nutritionnelle par portion > 287 kcal • 1 200 kJ • 27 g de protéines • 7 g de glucides • 17 g de lipides

Saumon
8 pavés de saumon (140 g /unité)
1 citron
1 tomate (ou 2 petites)
2 c. à café de thym déshydraté ou frais

Purée
1 carotte (100 g)
2 pommes de terre (200 g)
1 petit brocoli (200 g)
1/2 chou-fleur (400 g)
1 000 g d'eau
1 c. à café de sel
Poivre
40 g de beurre 1/2 sel
2 c. à soupe de ciboulette hachée

1 Eplucher les pommes de terre et la carotte. Les couper en cubes, les placer dans le bol. Nettoyer soigneusement les 2 choux dans de l'eau vinaigrée et les détailler en petits bouquets et les ajouter dans le bol. Verser l'eau dans le bol et cuire pendant 15 mn / 100° / ↺ / vitesse 1.

2 Pendant ce temps, disposer une feuille de papier sulfurisé dans le Varoma. Essuyer les pavés de saumon et les placer dans le Varoma et sur le plateau vapeur. Détailler le citron et la tomate en tranches fines et les répartir sur les pavés. Saler, poivrer et ajouter le thym.

3 A la sonnerie mettre le Varoma en place et cuire à nouveau 20 mn / Varoma / ↺ / vitesse 2. Vérifier la cuisson du poisson et prolonger la cuisson si nécessaire de 5 mn en fonction de vos goûts. Retirer le Varoma.

4 Vider l'eau du bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer pendant 10 sec / ↺ / vitesse 4 pour obtenir une purée avec des morceaux.

Conseil Thermomix

Si vous préférez une purée sans morceaux, ajoutez 100 g de lait, mixez pendant **1 mn / vitesse 10** à l'étape 4.

Merlu au fenouil et réduction balsamique >

Jalousie de fruits de mer et saumon

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 43 mn

Cuisson au four : 35 mn • Temps total : 1 h 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 824 kcal • 3 431 kJ • 30 g de protéines • 46 g de glucides • 57 g de lipides

600 g de pâte feuilletée,
(A table Thermomix p.108)

Fruits de mer et garniture
300 g d'eau
1 000 g de moules entières
250 g de gambas
200 g de champignons de Paris coupés en 4
200 g d'épinards en feuilles
400 g de saumon frais, sans la peau et découpé en lanières de 2 cm
2 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre

Sauce
20 g d'huile d'olive
2 échalotes
40 g de cognac
150 g de lait
50 g de crème liquide
2 c. à soupe de maïzena

Finition
20 g de lait

Ustensiles :
1 plaque de cuisson
1 couteau
Papier absorbant
1 pinceau

1 La pâte feuilletée : fariner le plan de travail. Diviser la pâte en 2, étaler les 2 pâtons en 2 rectangles égaux (35 x 25 cm env.).

2 Etaler un rectangle sur une plaque de cuisson. Au milieu de l'autre rectangle, faire de longues entailles de 15 cm de long environ. Laisser des bords de 2 cm de pâte. Réserver.

3 Les fruits de mer et la garniture : nettoyer les moules et les épinards et les champignons. Verser l'eau dans le bol, amener à ébullition 10 mn / Varoma / vitesse 2.

4 Placer les moules et les gambas dans le Varoma. Etaler les feuilles d'épinard sur le plateau vapeur, insérer le plateau vapeur. Mettre les champignons dans le panier de cuisson. Mettre le panier de cuisson et le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vitesse 2. A la fin de la cuisson, décoquiller les moules et décortiquer les gambas, égoutter les feuilles d'épinard sur du papier absorbant.

5 Etaler les feuilles d'épinard sur la première couche de pâte, à 2 cm des bords. Disposer le saumon, les moules et les gambas sur la surface des épinards. Réserver.

6 La sauce : placer l'huile et les échalotes dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7 Puis faire rissoler pendant 7 mn / Varoma / .

8 Ajouter le reste des ingrédients de la sauce dans le bol avec le jus de cuisson et programmer pendant 10 mn / 100° / vitesse 3.

9 Ajouter les champignons, saler et poivrer et mélanger 15 sec / / vitesse 1.

10 Répartir uniformément sur le saumon et les fruits de mer.

11 La finition : préchauffer le four à 240° (th. 8). Humidifier les bords du premier rectangle de pâte. Poser le deuxième rectangle de pâte par-dessus, pincer les bords pour bien fermer la tourte. Passer toute la surface au lait afin d'obtenir une surface bien dorée.

12 Enfourner à 240° pendant 5 minutes. Puis baisser la température à 180° (th. 6) et laisser cuire pendant 30 minutes.

Lasagnes aux asperges, poireaux et poisson

8 personnes

Temps de préparation : 30 mn + Thermomix : 44 mn

Cuisson au four : 30 mn • Temps total : 1 h 45 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 220 kcal • 2 504 kJ • 40 g de protéines • 54 g de glucides • 24 g de lipides

Lasagnes
300 g de farine
3 œufs
1 c. à soupe d'huile
2 c. à café de sel

Garniture
2 échalotes
1 petite branche de céleri
20 g d'huile d'olive
2 blancs de poireaux
400 g de pointes d'asperges fraîches (ou surgelées)
800 g de morceaux de divers poissons, suivant l'arrivage du poissonnier, désarêtés et sans peau
70 g de vin blanc (ou 1 jus de citron)
300 g d'eau
2 brins de thym
2 c. à café de sel
Poivre

Sauce au curry
80 g de beurre
80 g de farine
800 g de lait
2 c. à soupe de curry en poudre
1 c. à soupe de concentré de tomates

Finition
100 g de gruyère râpé (Thermomix)

Ustensile :
1 grand plat à gratin de 35 cm env.

1 La pâte à lasagnes : placer tous les ingrédients dans le bol et pétrir 3 mn / 🥄 / 🌾.

2 Sortir la pâte et la mettre en boule. Laisser reposer 30 mn.

3 Puis diviser la pâte en 8 et étaler finement chacun des pâtons sous forme de grands rectangles à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une machine à pâtes. Fariner légèrement chaque feuille de pâte pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Laisser reposer.

4 La garniture : éplucher tous les légumes. Couper le céleri en tronçons, les placer dans le bol avec les échalotes, verser l'huile, hacher 5 sec / vitesse 5. Puis faire rissoler 10 mn / Varoma / 🌡.

5 Pendant ce temps, émincer finement les poireaux : les couper en tronçons de 5 cm environ, puis les couper en 8 dans le sens de la longueur; les placer sur le plateau vapeur. Couper le poisson en morceaux de 2-3 cm environ et les disposer dans le Varoma avec le thym. Placer les pointes d'asperges dans le panier de cuisson. A la sonnerie, verser l'eau et le vin dans le bol, saler et poivrer, insérer le panier de cuisson, le Varoma et le plateau vapeur et programmer 20 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Au bout de ce temps, retirer le Varoma et le panier de cuisson. Egoutter les asperges et réserver. Conserver le jus de cuisson dans le bol.

7 La sauce : ajouter les ingrédients de la sauce dans le bol avec le jus de cuisson et programmer 10 mn / 100° / vitesse 3.

8 Le montage : préchauffer le four à 180° (th. 6). Beurrer le plat à gratin, disposer une couche de lasagnes au fond du plat, puis quelques asperges, du poireau émincé et des morceaux de poisson, napper d'une couche de sauce. Recommencer jusqu'à utilisation de tous les ingrédients. Terminer par une couche de garniture afin d'éviter que les lasagnes ne se dessèchent.

9 Recouvrir de gruyère râpé et enfourner pendant 30 mn à 180°.

Conseil Thermomix

Vous pouvez préparer la pâte à lasagnes la veille et la laisser reposer sous un linge. De même les pâtes fraîches se congèlent très facilement à plat.
Au gré des saisons vous pouvez agrémenter les lasagnes avec des fruits de mer, des carottes nouvelles et/ou des petits pois frais.

Filets de perche, sauce tomate aux épices douces et aux pignons

8 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 33 mn • Temps total : 48 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 259 kcal • 1 091 kJ • 30 g de protéines • 13 g de glucides • 10 g de lipides

Filets de perche
1 400 g de filets de perche (environ 4 gros filets)
Le jus d'1 citron
Sel

Sauce
1000 g de tomates bien mûres
10 g de coriandre fraîche
4 échalotes (80 g)
20 g d'huile d'olive
1 1/2 c. à soupe de cumin en grains
1 c. à soupe de mélange d'épices, par exemple « 4 épices »
100 g de pignons de pin
3 c. à soupe de miel liquide
Sel
Poivre

Ustensiles :
1 récipient
Piques en bois
Papier sulfurisé

1 Placer une feuille de papier sulfurisée au fond du Varoma. Essuyer les filets de poisson, les couper en 2 dans la longueur. Les enrouler sur eux-mêmes, les fermer avec les piques en bois et les placer dans le Varoma. Arroser de jus de citron, saler et poivrer. Réserver.

2 Eplucher les légumes. Placer la coriandre dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5, débarrasser dans un récipient et réserver.

3 Couper les échalotes en 2 et les placer dans le bol, hacher pendant 6 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Verser l'huile, ajouter les épices et faire rissoler pendant 6 mn / Varoma / .

5 Pendant ce temps faire torréfier les pignons à la poêle. Réserver.

6 A la sonnerie ajouter les tomates, le miel, saler, mettre le Varoma en place et faire réduire 25 mn / Varoma / vitesse 2.

7 Retirer le Varoma et mixer 1 mn / vitesse 10.

8 Rectifier l'assaisonnement, ajouter les pignons et la coriandre et mélanger 20 sec / vitesse 3. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

La sauce peut être réalisée seule et servie avec du riz ou des pâtes. Si les filets sont très épais, les couper à nouveau dans l'épaisseur.

Daurade marinée aux saveurs africaines

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 h 15 mn + Attente : 3 h • Temps total : 4 h 15 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 597 kcal • 2 507 kJ • 42 g de protéines • 43 g de glucides • 28 g de lipides

Poisson et marinade
1 200 g de filets de daurade levés par le poissonnier, sans la peau
Le jus de 4 citrons verts
8 c. à soupe d'huile d'arachide
2 c. à soupe de moutarde
2 oignons jaunes
2 piments séchés ou quelques gouttes de Tabasco

Riz
1 500 g d'eau
300 g de riz complet à cuisson longue (en magasin chinois ou bio)

Condiment tomate-coriandre
2 - 3 tomates (300 g)
6 - 8 branches de coriandre fraîche (ou du basilic)
Sel
Poivre

1 Le poisson mariné : placer une grande feuille de papier sulfurisé dans le Varoma, y placer les filets de poisson. Réserver.

2 Dans le bol, mettre la moutarde, le jus des citrons verts et 6 c. d'huile et mélanger 10 sec / vitesse 3. Verser cette marinade sur le poisson et laisser mariner 3 h au frais.

3 Au bout de ce temps, couper les oignons en 2, les placer dans le bol, ajouter les piments et le reste d'huile et les hacher pendant 5 sec / vitesse 5.

4 Récupérer la marinade du poisson dans le bol, conserver le poisson dans le Varoma et réserver. Faire rissoler pendant 15 mn / Varoma / 4. Puis napper le poisson de la marinade rissolée, saler et poivrer.

5 Le riz : insérer le panier de cuisson, y peser le riz. Retirer le panier et bien rincer le riz sous l'eau froide, le réserver. Verser l'eau dans le bol, amener à ébullition 8 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Insérer le panier de cuisson, remuer le riz avec la spatule et cuire pendant 20 mn / Varoma / vitesse 2.

7 Retirer le panier de cuisson, transférer le riz sur le plateau vapeur et bien l'étaler. Conserver 250 g de jus de cuisson du riz, ajouter la marinade et les oignons dans le bol, retirer le papier sulfurisé (tirer doucement pour le faire glisser). Remettre le plateau vapeur en place et cuire à la vapeur 30 mn / Varoma / vitesse 2. Remuer de temps en temps avec la spatule.

8 Le condiment tomate-coriandre : placer la coriandre coupée grossièrement dans le bol, la hacher 5 sec / vitesse 5.

9 Ajouter les tomates, saler, poivrer et hacher 4 sec / vitesse 4.

10 Disposer le riz en couronne dans le plat de service, mettre le poisson émietté au centre avec la marinade, napper du condiment tomate-coriandre et servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Le citron vert est plus parfumé que le citron jaune. Cependant vous pouvez aussi bien utiliser le jus de 2 ou 3 gros citrons jaunes.
La daurade est facile à se procurer surgelée et en filets. Faîtes-la décongeler au préalable pendant quelques heures dans du lait.
Tout autre poisson blanc pourra convenir à la réalisation de cette recette.

Gambas marinées et mijotée de poivrons

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 36 mn • Temps total : 50 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 248 kcal • 1 033 kJ • 24 g de protéines • 7 g de glucides • 14 g de lipides

Gambas et marinade
36 gambas crues (environ 750 g)
50 g d'huile d'olive
Le jus d'1 citron
2 c. à soupe de thym
1 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre

Poivrons
6 gousses d'ail
2 oignons (100 g)
20 g d'huile
4 poivrons
1 bouquet garni
50 g de cognac
10 g de persil équeuté
1 c. à café de sel

Ustensile :
Papier sulfurisé

1 Les gambas marinées : découper une feuille de papier cuisson et la placer dans le Varoma. Y disposer les gambas.

2 Verser le reste des ingrédients de la marinade dans le bol et mélanger 10 sec / vitesse 3. Arroser les gambas de cette sauce et laisser mariner pendant 30 mn. Remuer de temps en temps avec la spatule.

3 Les poivrons : éplucher les gousses d'ail et les oignons, les mettre dans le bol et les hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Verser l'huile et faire rissoler 10 mn / Varoma / .

5 Pendant ce temps ouvrir les poivrons en 2, les équeuter et les épépiner, les détailler en lanières de 2 cm environ. A la sonnerie, les placer dans le bol avec le bouquet garni, la moitié du persil, saler et poivrer légèrement, mettre le Varoma en place et cuire 25 mn / Varoma / / .

6 A la sonnerie, faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu vif, y placer les gambas et la marinade quand la poêle est bien chaude et les saisir rapidement, déglacer au cognac.

7 Disposer les poivrons sur le plat de service, poser les gambas marinées dessus et parsemer avec le reste de persil.

Suggestion Thermomix

Accompagnez d'un plat de riz sauvage.
Servez aussi le plat en entrée pour 8 à 10 personnes, comptez alors 4 gambas par personnes.

Les
viandes

Crumble de canard, châtaignes et fruits secs

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 33 mn

Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 1 h 13 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 889 kcal • 3 704 kJ • 32 g de protéines • 59 g de glucides • 58 g de lipides

Crumble

60 g de noisettes émondées
60 g d'amandes émondées
30 g de farine de châtaigne (ou de blé complet)
60 g de beurre
1 c. à café de sel

Canard

3 échalotes (70 g)
10 g de graisse de canard
6 cuisses de canard confit (sans la peau, désossées, env. 700 g)
Poivre
30 g d'Armagnac
100 g de bouillon de volaille reconstitué

Purée de châtaignes

700 g de châtaignes en conserve (ou des marrons entiers)
250 g de lait
1 1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de noix de muscade en poudre (ou de 4 épices)

1 Le crumble : mettre les fruits secs dans le bol et les hacher 5 sec / vitesse 7.

2 Ajouter la farine et le reste des ingrédients, donner 3 impulsions de turbo. Débarrasser dans un récipient et placer au frais.

3 Le canard : sans rincer le bol, placer les échalotes et les hacher 5 sec / vitesse 5.

4 Ajouter l'huile et faire rissoler sans coloration 7 mn / Varoma / ⟲.

5 Ajouter les morceaux de canard préalablement désossés, l'Armagnac, le bouillon, le poivre et réchauffer 10 mn / Varoma / ↶ / vitesse 2. Ôter le gobelet.

6 A la sonnerie effilocher le canard pendant 3 sec / ↶ / vitesse 3. Débarrasser dans un plat à gratin. Réserver. Préchauffer le four à 180° (th. 6).

7 La purée de châtaignes : verser les châtaignes dans le bol avec le reste des ingrédients de la purée et cuire pendant 15 mn / 90° / vitesse 2.

8 A la sonnerie, mouliner pendant 10 sec / ↶ / vitesse 4.

9 Disposer la purée sur le canard, émietter le crumble sur la purée et enfourner pendant 20 mn à 180°. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Pour un apéritif dînatoire, présentez le crumble en petites cocottes ou dans de petits ramequins.
Pour corser les saveurs des fruits secs, faîtes-les torréfier au four à 160° pendant 20 mn.
Pour dégraisser le canard confit : grattez la graisse à froid. Si vous le désirez, vous pouvez faire fondre la graisse au bain-marie.

Tagine d'agneau aux coings et abricots

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h + Attente : 10 mn • Temps total : 1 h 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 806 kcal • 3 376 kJ • 49 g de protéines • 54 g de glucides • 43 g de lipides

Tagine

2 oignons (120 g)
50 g de beurre
1 c. à soupe de safran
1 c. à soupe de cumin en poudre
Sel
1 c. à café de poivre
1 bâton de cannelle
1 000 g d'agneau, collier à navarin en gros cubes ou en tranches
600 g d'eau
1 000 g de coings
1 c. à café de cannelle en poudre
5 c. à café de miel d'acacia ou mille fleurs
12 abricots moelleux

Semoule

250 g de semoule
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sel
250 g d'eau tiède

Ustensile :
1 saladier

1 Eplucher et couper les oignons en 2, les placer dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le beurre coupé en morceaux, le safran, le cumin et cuire 5 mn / 100° / ↺.

3 Ajouter 2 c. à café de sel, 1 c. à café de poivre et l'eau dans le bol. Disposer la viande dans le panier de cuisson avec le bâton de cannelle au centre du panier, la saler légèrement, poivrer. Mettre le panier en place et programmer 25 mn / 100° / vitesse 1. Remuer la viande de temps en temps avec la spatule.

4 Pendant ce temps couper les coings en gros quartiers sans les éplucher, les épépiner et les disposer dans le Varoma. A la sonnerie, retirer le panier de cuisson à l'aide de la spatule, transférer la viande dans le Varoma avec les coings. Ajouter les abricots dans le Varoma. Arroser la viande et les fruits de miel et saupoudrer de la cannelle en poudre, mettre le Varoma en place et cuire pendant 20 mn / Varoma / vitesse 2.

5 Pendant ce temps, verser la semoule, le sel et l'huile d'olive dans un saladier, frotter les graines entre les paumes. Puis couvrir la semoule d'eau et la laisser gonfler. La disposer sur le plateau vapeur. A la sonnerie mettre le plateau en place et cuire à nouveau 10 mn / Varoma / vitesse 2.

6 A la sonnerie transférer les fruits et la viande dans le bol et laisser reposer 10 mn dans le bol avant de servir.

Conseil Thermomix

La viande coupée en tranches (environ 8 cm ⌀) se place très facilement dans le panier rangée sur la tranche.
Servir bien chaud ; saupoudrer la semoule de sucre glace et de cannelle.
Le bon choix de coings : choisissez-les jaunes et non duveteux, signe de leur maturité.

Tagine d'agneau aux coings et abricots >

Filet de veau aux abricots purée de patidou* et poireaux vapeur

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 53 mn • Temps total : 1 h 13 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 340 kcal • 1 427 kJ • 39 g de protéines • 18 g de glucides • 12 g de lipides

Rôti aux abricots
1 000 g d'eau
900 g de rôti de veau
(ou du filet ou de l'échine)
4 tranches de jambon cru
8 abricots secs
2 branches de romarin frais
Sel
Poivre

Purée de patidou et les poireaux vapeur
800 g de patidou
(ou des patates douces)
4 poireaux
100 g de lait
30 g de beurre
Poivre

Ustensiles :
1 rouleau à pâtisserie
Papier sulfurisé

** Le patidou : courge de couleur verte et blanche, au goût de châtaigne et de noisette. Elle est précoce dans les potagers puisqu'elle est disponible dès le mois de juillet.*

1 Verser l'eau dans le bol et amener à ébullition 8 mn / Varoma / vitesse 2.

2 Découper une grande feuille de papier cuisson, la poser dans le Varoma. Ouvrir le rôti, l'aplatir en tapant avec 1 rouleau à pâtisserie. Etaler les tranches de jambon cru au milieu du filet, puis poser les abricots sur un bord, puis le romarin, enrouler la viande sur elle-même et fermer avec des piques en bois. Poser la viande dans le Varoma, arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer à votre convenance. Mettre le Varoma en place, programmer 30 mn / Varoma / vitesse 2.

3 Eplucher tous les légumes, couper le patidou en cubes (3 cm env.), les placer dans le panier vapeur. Détailler les poireaux en tronçons (10 cm env.), puis en 4 dans le sens de la longueur. Poser les poireaux sur le plateau vapeur et réserver. A la sonnerie, insérer le panier de cuisson, remettre le Varoma en place avec le plateau vapeur et programmer 25 mn / Varoma / vitesse 2.

4 Au moment de servir, retirer le Varoma complet et le panier de cuisson, vider le bol. Verser le patidou dans le bol, ajouter le lait, le beurre, saler et poivrer puis mixer pendant 30 sec / vitesse 5. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix
Vous pouvez aussi faire refroidir les poireaux pour le repas suivant et les servir à la vinaigrette.

Roulé d'agneau olives et poivron

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h 06 mn • Temps total : 1 h 26 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 497 kcal • 2 064 kJ • 42 g de protéines • 5 g de glucides • 34 g de lipides

Farce et viande
50 g d'olives noires
100 g de poivrons coupés en 2 et épépinés
(ou 2 poivrons grillés à l'huile)
150 g de fromage frais
(ou de la ricotta)
2 c. à soupe rases d'herbes de Provence
1 200 g d'épaule d'agneau désossée
4 gousses d'ail épluchées
6 feuilles de basilic frais
(ou 2 c. à soupe de basilic surgelé)

Garnitures
1 400 g d'eau
1 carotte, coupée en rondelles (50 g)
1 gousse d'ail
1/2 cube de bouillon de légumes
(ou du bouillon Thermomix)
1 c. à café de cumin en poudre (facultatif)
15 g de porto (facultatif)
1 1/2 oignons épluchés
3 poivrons, coupés et épépinés
400 g de couscous aux grains moyens
20 g d'huile d'olive
3 c. à café de sel
Poivre

Ustensiles :
1 marteau à viande
(ou 1 rouleau à pâtisserie)
Des piques en bois ou de la ficelle de cuisine
1 saladier

1 La farce et la viande : placer les olives et les poivrons dans le bol et les hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

2 Ajouter le fromage frais, les herbes, 1 c. à café de sel et du poivre et mélanger 10 sec / vitesse 3. Débarrasser dans un récipient et réserver.

3 Aplatir la pièce de viande avec un marteau à viande ou un rouleau à pâtisserie. Etaler la farce sur toute la surface, puis enrouler la viande, fermer avec des piques en bois ou de la ficelle de cuisine en serrant bien. Poser le roulé d'agneau dans le Varoma, aplatir au plat de la main, saler et poivrer, disposer les feuilles de basilic sur la viande et la piquer des gousses d'ail, réserver.

4 Les garnitures : verser 1 000 g d'eau dans le bol, ajouter les rondelles de carottes, la gousse d'ail, la moitié d'un oignon, le bouillon, le cumin et le porto et amener à ébullition 10 mn / 100° / vitesse 2.

5 Puis mettre le Varoma en place et cuire 35 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Pendant ce temps, couper les poivrons en lanières (2 cm env.) et l'oignon restant en 8 et les placer dans le panier de cuisson. Réserver.

7 Dans un grand saladier, verser le couscous, l'eau restante (400 g) l'huile d'olive et saler légèrement. Mélanger avec la spatule et laisser gonfler.

8 A la sonnerie, retirer le Varoma, insérer le panier de cuisson ; étaler le couscous sur le plateau vapeur du Varoma, insérer le plateau, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 20 mn / Varoma / vitesse 2.

9 Retirer le Varoma et le panier de cuisson, disposer la viande sur un plat, verser le couscous dans un plat creux, disposer le mélange poivrons-oignon dessus.

10 Mixer le jus de cuisson 30 sec / vitesse 10. Servir dans une saucière ou en napper la viande découpée en tranches.

Conseil Thermomix

Agrémentez le couscous de pois chiches pour un plat plus copieux.
Mélangez les variétés de poivrons pour un résultat haut en couleurs.

Filet moelleux, gâteau de pommes de terre et haricots beurre, sauce blanche

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h 25 mn • Temps total : 1 h 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 443 kcal • 1 866 kJ • 42 g de protéines • 34 g de glucides • 15 g de lipides

Légumes
1 000 g d'eau
900 g de pommes de terre
1 gousse d'ail
4 pincées de noix de muscade en poudre
400 g d'haricots beurre (ou haricots verts)
2 pincées de sel

Viande
1 200 g de filet de porc (ou échine en rôti)
2 gousses d'ail
1 oignon
1 c. à café de sel
Poivre
1 c. à café bombée d'herbes de Provence (ou d'herbes fraîches selon les goûts)

Sauce
60 g de beurre
30 g de Maïzena
300 g de lait
1 c. à café de sel
Poivre

Ustensiles :
1 sac spécial vapeur
1 économe
1 plat de service
1 saucière

1 Eplucher tous les légumes. Equeuter les haricots. Verser l'eau dans le bol. Insérer le panier de cuisson. Détailler les pommes de terre et l'ail en rondelles fines (2 mm) et les disposer en couches successives et régulières dans le panier de cuisson, saupoudrer de muscade, saler et poivrer toutes les 2 couches, tasser légèrement l'ensemble. Insérer le panier.

2 Piquer la viande d'ail, la frotter avec le sel et saupoudrer de poivre et d'herbes de Provence. Placer la viande dans un sac spécial vapeur (2 l), ajouter l'oignon coupé en 2, refermer le sac et le placer dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 45 mn / Varoma / vitesse 2.

3 A la sonnerie, placer les haricots dans le Varoma et programmer 30 mn / Varoma / vitesse 2.

4 Puis retirer le Varoma, le panier de cuisson, vider l'eau du bol. Introduire tous les éléments de la sauce dans le bol, remettre le panier de cuisson et le Varoma en place (pour maintenir les ingrédients au chaud) et programmer 10 mn / 100° / vitesse 2.

5 Disposer la viande sur le plat de service, verser son jus dans une saucière. Retirer le panier de cuisson, démouler le gâteau de pommes de terre sur un plat comme pour un gâteau, verser la sauce blanche sur le gâteau de pommes de terre. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Cuire dans un sac permet de recueillir le jus et les arômes à la manière d'une papillotte.
Si vous n'avez pas de sac spécial vapeur, emballez le filet dans du film alimentaire supportant la chaleur.

Ballotines de dinde et légumes vapeur, sauce gorgonzola

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 45 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > 326 kcal • 1 371 kJ • 37 g de protéines • 7 g de glucides • 17 g de lipides

Sauce
1 carotte (100 g)
1 oignon (50 g)
2 brins de thym
1 feuille de laurier
300 g d'eau
100 g de crème fraîche
(ou crème de soja, crème allégée)
60 g de gorgonzola

Ballotines de dinde et légumes
3 poireaux
400 g de champignons de Paris
6 escalopes de dinde (120 g / unité)
100 g de gorgonzola
(ou du Roquefort, du Bleu…)
6 brins de romarin
Sel
Poivre

Ustensiles :
1 plat de service
Piques en bois

1 La sauce : nettoyer et éplucher tous les légumes. Couper la carotte en rondelles, la mettre dans le bol avec l'oignon coupé en 2, hacher grossièrement 5 sec / vitesse 4. Racler les parois avec la spatule.

2 Ajouter le thym, le laurier et 1 grosse pincée de sel, verser l'eau dans le bol et programmer 8 mn / Varoma / vitesse 2.

3 Les ballotins et les légumes : couper les poireaux en 6 dans le sens de la longueur et les disposer sur le plateau vapeur. Placer les champignons entiers dans le panier de cuisson.

4 Détailler 6 bâtonnets de gorgonzola (1 cm de base env.). Placer 1 bâtonnet de fromage au bord de chaque escalope, poivrer et enrouler chaque escalope sur elle-même et fermer avec des piques en bois. Les disposer dans le Varoma, poser une branche de romarin sur chaque escalope.

5 A la sonnerie, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et programmer 35 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Retirer le Varoma et le panier de cuisson, verser les champignons dans le Varoma. Enlever le thym et le romarin du jus de cuisson. Peser 100 g de jus dans le bol (carotte et oignon compris), ajouter le reste des ingrédients de la sauce et mixer 1 mn / vitesse 10. Disposer les légumes et la viande sur le plat de service, napper de la sauce au Gorgonzola.

Conseil Thermomix

La carotte et l'oignon du bouillon permettent d'obtenir une sauce onctueuse sans avoir besoin de rajouter de farine ou de Maïzena.

Boulettes épicées et nouilles chinoises

6 personnes

Temps de préparation : 30 mn + Thermomix : 47 mn • Temps total : 1 h 17 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 475 kcal • 1 995 kJ • 30 g de protéines • 40 g de glucides • 21 g de lipides

Boulettes

700 g d'échine de porc
2 gousses d'ail
4 cives ou 2 échalotes
6 brins de coriandre fraîche
1 carotte
10 g d'huile
1 œuf
1 c. à soupe d'épice chinoise
2 c. à soupe de sauce soja
1 pointe de couteau de piment rouge (facultatif)
3 pincées de sel
Poivre

Légumes et nouilles chinoises

1 200 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille (ou bouillon Thermomix)
3 paquets de nouilles chinoises au blé (cuisson 3 mn, rayon épicerie du monde ou épiceries chinoises)
1 courgette (100 g)
1 carotte (100 g)
1 poivron
50 g de pousses de bambou égouttées
4 brins de ciboulette (pour la finition)

Ustensiles :

1 cuillère à soupe
1 récipient

1 Les boulettes de viande : découper la viande en gros cubes et les placer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour les hacher plus facilement. Pendant ce temps nettoyer tous les légumes.

2 Puis placer 200 g de viande dans le bol, hacher 10 sec / vitesse 6. Débarrasser dans un récipient et réserver. Renouveler cette étape avec toute la viande.

3 Placer l'ail, les cives et la coriandre coupés en morceaux dans le bol et hacher pendant 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

4 Ajouter l'huile et faire rissoler 5 mn / Varoma / .

5 Ajouter la carotte et la hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6 Mettre la viande hachée et le reste des ingrédients des boulettes dans le bol et mélanger 30 sec / / vitesse 4 en aidant avec la spatule.

7 Puis prélever la valeur de 1 c. à soupe bombée de préparation, former une boule entre des mains passées sous l'eau froide, la poser dans le Varoma. Renouveler cette étape avec toute la viande.

8 Les légumes et les nouilles : verser l'eau et le bouillon dans le bol et amener à ébullition 8 mn / Varoma / vitesse 2.

9 A la sonnerie mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vitesse 2.

10 Pendant ce temps, détailler les carottes, les courgettes et le poivron en tagliatelles et les placer sur le plateau vapeur, ajouter les pousses de bambou. A la sonnerie, insérer le plateau vapeur dans le Varoma et programmer 15 mn / Varoma/ vitesse 2.

11 Retirer le Varoma, introduire les nouilles dans le bol et cuire 3 mn / 90° / / . Egoutter les nouilles en réservant le bouillon pour une utilisation ultérieure.

12 Mélanger les nouilles et les légumes dans un plat de service, disposer les boulettes dessus et parsemer de ciboulette préalablement ciselée. Servir bien chaud avec une sauce teryiaki ou aigre-douce.

Conseil Thermomix

Vous pouvez également finir la cuisson des boulettes à la poêle afin de leur donner un peu de croustillant.

Marmite de poulet, légumes d'automne

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h 20 mn • Temps total : 1 h 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 460 kcal • 1 924 kJ • 44 g de protéines • 12 g de glucides • 27 g de lipides

6 morceaux de poulets (4 hauts de cuisse et 2 pilons)
1 échalote
1/2 courge spaghetti (600 g) ou autre cucurbitacée
3 blancs de poireaux
2 courgettes (250 g)
3 carottes (250 g)
2 petites tomates (100 g)
1 100 g d'eau
40 g de lardons fumés
1 feuille de laurier
4 brins de thym
Sel
Poivre
30 g de beurre
1 clou de girofle (facultatif)

Ustensile :
1 plat de service

1 Placer les morceaux de poulet dans le panier de cuisson : les hauts de cuisse "debouts" et les pilons croisés. Réserver. Couper la courge spaghetti en 2 en son milieu (pas dans la longueur). Retirer les pépins et placer 1 moitié au milieu du Varoma. Eplucher les légumes. Les détailler en rondelles assez fines. Couper les tomates en 2.

2 Placer quelques rondelles de carottes, de courgette, de poireau (4 de chaque environ) dans le bol, ajouter l'échalote et mixer 4 sec / vitesse 5.

3 Verser l'eau dans le bol, ajouter les lardons, 1/2 tomate, 2 brins de thym, le laurier, 1 c. à café de sel, le clou de girofle, insérer le panier de cuisson. Programmer 30 mn / Varoma / .

4 Répartir les légumes restants dans les creux de la courge et autour, ajouter 1 brin de thym, les saler légèrement. A la sonnerie, mettre le Varoma en place, programmer 50 mn / Varoma / vitesse 1.

5 Retirer la courge, l'évider et placer les spaghettis végétaux dans le plat de service, ajouter le beurre, disposer les autres légumes autour avec les morceaux de poulet. Servez le bouillon à part bien chaud.

Conseil Thermomix

Si la courge ne tient pas en hauteur dans le Varoma, coupez-la à nouveau en 2.
S'il vous reste du bouillon et des légumes, mixez **1 mn / vitesse 10**. Rallongez avec un peu d'eau et de crème si nécessaire, ajoutez une pincée de muscade en poudre.

Bananes au jambon, sauce poivron

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 26 mn • Temps total : 36 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 267 kcal • 1 121 kJ • 15 g de protéines • 26 g de glucides • 12 g de lipides

Bananes au jambon
6 bananes (10 cm environ)
6 tranches de jambon (cuit ou cru)
250 g d'eau
1/2 cube de bouillon
50 g de gruyère râpé

Sauce
1 petit poivron rouge (70 g)
100 g de crème légère
(ou du fromage blanc ou
de la ricotta)
40 g de gruyère râpé
(ou du gouda râpé)
1 c. à soupe rase de Maïzena
6 pincées de paprika doux en poudre
Sel
Poivre

1 Les bananes au jambon : éplucher les bananes, enrouler chaque banane dans une tranche de jambon et les poser dans le Varoma. Parsemer de gruyère râpé.

2 Couper le poivron en 4, l'épépiner et le placer dans le bol, verser l'eau et le bouillon. Mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vitesse 2. Retirer le Varoma et réserver.

3 La sauce : mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et cuire 5 mn / 90° / vitesse 3.

4 Puis mixer la sauce 30 sec / vitesse 10.

5 Servir les bananes au jambon nappées de la sauce poivron.

Suggestions Thermomix

Pour un apéritif dînatoire : Réduisez le temps de cuisson de 5 mn. Détaillez les bananes en tronçons de 2 cm et piquez-les au fur et à mesure sur des piques en bois.
Servez la sauce bien chaude à part.

Conseil Thermomix

Il est préférable que les bananes ne soient pas trop mûres mais un peu fermes, sinon réduisez le temps de cuisson de 5 à 10 mn.
Les gourmands pourront aussi les faire gratiner : parsemez de fromage râpé, faire gratiner 10 mn en position grill.

Les accompagnements

Quiche auvergnate

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 2 mn

Cuisson au four : 40 mn + Attente : 20 mn • Temps total : 1 h 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 872 kcal • 3 623 kJ • 26 g de protéines • 38 g de glucides • 68 g de lipides

Pâte brisée
300 g de farine
200 g de beurre à température ambiante
1 jaune d'œuf
50 g d'eau
1/2 c. à café de sel

Garniture auvergnate
160 g de saucisse sèche
150 g de Cantal
6 œufs
300 g de crème fraîche
10 g de ciboulette
Sel
Poivre

Ustensiles :
1 moule à tarte de 28 cm
1 rouleau à pâtisserie

1 La pâte : placer tous les ingrédients dans le bol et pétrir pendant 1 mn / 🥄 / 🌾.

2 Former une boule avec la pâte et laisser reposer pendant 20 mn au frais recouverte d'un film alimentaire ou d'un torchon.

3 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Fariner le plan de travail. Graisser un moule à tarte de 28 cm Ø environ. Etaler la pâte, foncer le moule. Recouvrir la pâte d'une feuille de papier sulfurisé, puis de haricots secs et cuire à blanc pendant 10 mn à 180°.

4 La garniture : émincer la ciboulette, détailler la saucisse en tranches fines. Couper le cantal en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 6.

5 Ajouter les œufs, la crème, la ciboulette, le sel et le poivre et mixer 30 sec / vitesse 4.

6 Retirer le papier sulfurisé et les haricots de la pâte. Verser la garniture sur le fond de tarte précuit, disposer les tranches de saucisse et cuire au four pendant 30 mn à 180°.

Suggestions Thermomix

Vous pouvez également réaliser 8 petites quiches individuelles ou 24 mini quiches si vous préparez un buffet.
Choisissez un vieux Cantal qui aura davantage de saveurs.
Variante Provençale : fromage de chèvre, tomates séchées, herbes de la Garrigue.

Tarte au brie et épinards

12 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 16 mn + Attente : 30 mn
Cuisson au four : 20-25 mn • Temps total : 1 h 26 mn environ

Valeur nutritionnelle par portion > 515 kcal • 2 146 kJ • 18 g de protéines • 29 g de glucides • 36 g de lipides

600 g de pâte brisée (A table avec Thermomix p. 108, deux fois)
400 g d'épinards frais et nettoyés (ou surgelés)
400 g d'eau
300 g de crème fraîche
5 œufs
4 pincées de noix de muscade en poudre
600 g de Brie
20 g de beurre

Ustensiles :
2 moules à tarte de 26 cm ou 1 plaque à pâtisserie

** Foncer un moule : étaler le fond de tarte dans un moule*
** Cuire à blanc : précuire la pâte sans garniture afin de la durcir légèrement.*

1 Préparer la pâte brisée et réserver au frais pendant 30 mn.

2 Pendant ce temps, verser l'eau dans le bol, placer les épinards dans le Varoma, mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vitesse 2. Vider le bol.

3 A la fin de la cuisson laisser égoutter les épinards pendant la préparation de la garniture. Préchauffer le four à 180° (th. 6).

4 Verser la crème, les œufs, le sel et la noix de muscade dans le bol, mixer 30 sec / vitesse 6.

5 Etaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné, beurrer et foncer une plaque à pâtisserie* (ou 2 moules à tarte de 26 cm), piquer le fond et cuire à blanc* pendant 10 mn.

6 Puis répartir les épinards sur le fond de tarte, couper le fromage en morceaux par-dessus et verser la préparation à la crème. Enfourner pendant 20-25 mn à 180°.

Conseil Thermomix

Pour que votre tarte reste croustillante, après la cuisson à blanc, badigeonnez le fond avec un blanc d'œuf.
Au moment de servir, arrosez d'un filet de vinaigre balsamique ou d'un trait de caramel liquide.

Feuilletés aux fromages

48 morceaux

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 30 sec

Cuisson au four : 30 mn • Temps total : 51 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 44 kcal • 184 kJ • 1 g de protéines • 3 g de glucides • 3 g de lipides

50 g de parmesan
200 g de gruyère
(ou Comté, Beaumont ou
autre fromage à pâte dure)
200 g de feta
12 feuilles de bricks
(ou de filo, grand format,
rectangulaire si possible)
50 g d'huile (ou du beurre fondu)

Crème
4 œufs
200 g de lait
200 g de crème liquide
2 pincées de sel
Poivre
4 pincées de noix de muscade
en poudre

Ustensiles :
1 récipient
1 plaque à pâtisserie
1 pinceau
1 couteau bien aiguisé

1 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Couper le parmesan et le gruyère en morceaux dans le bol, mixer 7 sec / vitesse 8. Débarrasser dans un récipient et réserver.

2 Couper la feta dans le bol et mixer 4 sec / vitesse 4. Débarrasser dans le récipient précédent et mélanger grossièrement.

3 Disposer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie (35 x 25 cm environ). Disposer une couche de feuilles de brick en débordant largement sur les bords de la plaque. Huiler les feuilles à l'aide d'un pinceau. Mettre 3 couches de feuilles de brick.

4 Répartir la moitié des fromages râpés sur les feuilles de brick. Recouvrir de 3 nouvelles feuilles en prenant soin d'huiler entre chaque feuille. Renouveler cette étape avec le reste des ingrédients.

5 A l'aide d'un couteau bien aiguisé, prédécouper des parts de 5 x 5 cm environ.

6 La crème : mettre les ingrédients dans le bol et mixer pendant 20 sec / vitesse 4. Verser doucement cette préparation sur l'ensemble "brick/fromages". Enfourner pendant 30 mn à 180°. Servir tiède.

Conseil Thermomix

Vous obtiendrez environ 48 feuilletés légers et très croustillants.
C'est la préparation idéale pour un apéritif dînatoire, un goûter d'enfants ou en entrée avec une salade verte.

Suggestions Thermomix

Pensez à les congeler à l'avance pour les fêtes : diminuez alors le premier temps de cuisson de 10 mn.
Laissez refroidir les feuilletés avant de les placer au congélateur. Au moment de servir, enfournez à 180° pendant 25 mn.

Fougasse au romarin et parmesan

8 parts

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 20 mn + Attente : 4 h

Temps total : 4 h 36 mn environ

Valeur nutritionnelle par portion > 290 kcal • 1 224 kJ • 10 g de protéines • 43 g de glucides • 8 g de lipides

50 g de parmesan râpé
2 c. à soupe de romarin frais
20 g de levure boulangère fraîche
300 g de lait
250 g de farine complète
250 g de farine Type 55
et un peu pour le plan de travail
40 g d'huile d'olive et un peu pour huiler la surface de la pâte
2 c. à café de sel

Ustensiles :
1 saladier
1 torchon
1 couteau pointu
1 plaque de cuisson

Conseil Thermomix

Servez tiède à l'apéritif ou en accompagnement d'une salade complète.
Variez les saveurs avec de la feta, des olives, des anchois ou des fruits secs !

1 Couper le parmesan en morceaux dans le bol et mixer pendant 5 sec / vitesse 8. Débarrasser dans un récipient et réserver.

2 Equeuter le romarin dans le bol et hacher pendant 3 sec / vitesse 6. Débarrasser dans un récipient. Essuyer le bol.

3 Emietter la levure dans le bol, ajouter le lait et programmer 2 mn / 37°/ vitesse 2. Verser les farines, l'huile, le romarin, la moitié du parmesan et le sel et pétrir pendant 3 mn / / . La pâte obtenue est souple.

4 Retirer la pâte du bol, la façonner en boule et la placer dans un saladier préalablement fariné. Recouvrir d'un torchon et laisser pousser le pâton pendant 2 h dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air. La pâte double de volume.

5 Au bout de ce temps, poser la pâte sur une plaque de cuisson préalablement farinée et l'étaler en une grande forme ovale. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, réaliser 3 longues et profondes entailles de chaque côté de la pâte et écarter la pâte pour faire un vide. Huiler la surface avec de l'huile d'olive puis saupoudrer du restant de parmesan. Laisser pousser à nouveau pendant 2 h.

6 Préchauffer le four à 230° (th. 7-8). Puis enfourner pendant 20 mn à 230°.

Coca sardines, oignons et tomates séchées

8 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 19 mn + Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > 383 kcal • 1 599 kJ • 18 g de protéines • 27 g de glucides • 22 g de lipides

Pâte à coca
50 g d'huile d'olive
50 g de saindoux
100 g d'eau
20 g de levure boulangère fraîche
1 pincée de sucre
250 g de farine complète

Garniture
3 gros oignons (400 g)
20 g d'huile d'olive
400 g de tomates environ
6 sardines, nettoyées et vidées, sans la tête (ou des sardines en conserve, égouttées)
1 c. à café de sel
Poivre
2 c. à soupe de thym, frais ou déshydraté
1 boîte de tomates séchées, égouttées

1 La pâte à coca : placer l'huile, le saindoux, l'eau, la levure et le sucre dans le bol et programmer 2 mn / 37° / vitesse 2.

2 Incorporer la farine et le sel et pétrir pendant 2 mn / / .

3 Huiler une plaque à pâtisserie (30 x 40 cm environ), retirer la pâte du bol et l'étaler avec la paume de la main sur toute la surface de la plaque. Laisser reposer le temps de réaliser la garniture.

4 La garniture : nettoyer le bol. Eplucher les oignons, les couper en 2, les placer dans le bol et les hacher pendant 4 sec / vitesse 5. Les débarrasser dans un récipient et réserver.

5 Couper les tomates en 2, les mettre dans le bol avec la moitié du thym. Ouvrir les sardines en 2 et les étaler dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Préchauffer le four à 210° (th. 7), position grill. Retirer le Varoma, enlever l'arête centrale des sardines et réserver. Egoutter les tomates séchées à l'huile, les couper en 2.

7 Mixer 5 sec / vitesse 6. Etaler la sauce obtenue sur la pâte à coca, puis la recouvrir d'oignons, puis des sardines, des tomates séchées égouttées, saler, poivrer, parsemer la surface du thym restant et l'arroser d'un filet d'huile d'olive. Mettre au four pendant 20 mn à 210°.

Suggestions Thermomix

Oignons, tomates, poivrons (2), chorizo (200 g) :

- Détailler le chorizo en fines rondelles, réserver. Hacher les oignons **4 sec / vitesse 5**, les étaler sur la pâte.
- Placer les tomates coupées en 2 dans le bol, les poivrons détaillés en lanières dans le panier de cuisson, programmer **15 mn / Varoma / vitesse 2**. Retirer le panier de cuisson.
- Mixer le contenu du bol **5 sec / vitesse 6**. Etaler la sauce sur les oignons, ajouter les lanières de poivron, assaisonner, parsemer de thym, agrémenter de chorizo et placer au four pendant 20 mn à 210°.

Conseil Thermomix

Si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, utilisez des sardines en conserve, égouttées et dont vous aurez retiré l'arête centrale.

Crumble de légumes d'hiver

8 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 36 mn

Cuisson au four : 25 mn • Temps total : 1 h 21 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 379 kcal • 1 586 kJ • 11 g de protéines • 34 g de glucides • 22 g de lipides

Crumble

75 g de parmesan
200 g de farine
100 g de flocons d'avoine
150 g de beurre
1 c. à soupe d'herbes de Provence
Poivre

Légumes

20 g d'huile d'olive
2 oignons (160 g)
4 gousses d'ail
6 tomates (500 g)
100 g d'eau
1/2 boule de céleri (250 g)
4 carottes (200 g)
1 courgette (100 g)
200 g de feuilles de bettes (ou des épinards)
1 poireau (70 g)
Sel
Poivre

Ustensiles :

1 économe
1 éplucheur
1 plat à gratin

Conseil Thermomix

Adaptez cette recette en fonction des arrivages du primeur et de vos goûts !

1 Le crumble : couper le fromage en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 8.

2 Ajouter tous les ingrédients du crumble dans le bol et mélanger 20 sec / vitesse 6. Débarrasser dans un récipient et réserver.

3 Les légumes : éplucher tous les légumes. Couper les oignons en 2, les placer dans le bol avec les gousses d'ail et l'huile, mixer 5 sec / vitesse 6. Racler les parois à l'aide de la spatule.

4 Faire rissoler sans coloration pendant 10 mn / Varoma / 🥄.

5 Pendant ce temps détailler les carottes en rondelles et les mettre dans le panier de cuisson. Couper le céleri et la courgette en petits cubes, les mettre dans le Varoma. Emincer finement les poireaux, les ajouter dans le Varoma. Couper grossièrement les feuilles de bettes et les placer sur le plateau vapeur.

6 A la sonnerie, mettre les tomates coupées en 2 dans le bol, hacher grossièrement 4 sec / vitesse 5.

7 Verser l'eau, saler et poivrer à votre convenance, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma et le plateau vapeur en place et programmer 25 mn / Varoma / 🥄.

8 Préchauffer le four à 210° (th. 7). Transférer les légumes dans un grand plat à gratin, mélanger avec la spatule, verser la sauce tomate, émietter la pâte à crumble sur toute la surface de la préparation aux légumes. Enfourner le gratin pendant 20 mn à 210°.

Suggestions Thermomix

Version buffet : Cuire la pâte à crumble sur une plaque de four pendant 25 mn à 210°. Répartir les légumes en couches successives, finir par la sauce tomate et le crumble.

Crumble de légumes d'hiver

8 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 36 mn

Cuisson au four : 25 mn • Temps total : 1 h 21 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 379 kcal • 1 586 kJ • 11 g de protéines • 34 g de glucides • 22 g de lipides

Crumble
75 g de parmesan
200 g de farine
100 g de flocons d'avoine
150 g de beurre
1 c. à soupe d'herbes de Provence
Poivre

Légumes
20 g d'huile d'olive
2 oignons (160 g)
4 gousses d'ail
6 tomates (500 g)
100 g d'eau
1/2 boule de céleri (250 g)
4 carottes (200 g)
1 courgette (100 g)
200 g de feuilles de bettes (ou des épinards)
1 poireau (70 g)
Sel
Poivre

Ustensiles :
1 économe
1 éplucheur
1 plat à gratin

Conseil Thermomix
Adaptez cette recette en fonction des arrivages du primeur et de vos goûts !

1 Le crumble : couper le fromage en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 8.

2 Ajouter tous les ingrédients du crumble dans le bol et mélanger 20 sec / vitesse 6. Débarrasser dans un récipient et réserver.

3 Les légumes : éplucher tous les légumes. Couper les oignons en 2, les placer dans le bol avec les gousses d'ail et l'huile, mixer 5 sec / vitesse 6. Racler les parois à l'aide de la spatule.

4 Faire rissoler sans coloration pendant 10 mn / Varoma / .

5 Pendant ce temps détailler les carottes en rondelles et les mettre dans le panier de cuisson. Couper le céleri et la courgette en petits cubes, les mettre dans le Varoma. Emincer finement les poireaux, les ajouter dans le Varoma. Couper grossièrement les feuilles de bettes et les placer sur le plateau vapeur.

6 A la sonnerie, mettre les tomates coupées en 2 dans le bol, hacher grossièrement 4 sec / vitesse 5.

7 Verser l'eau, saler et poivrer à votre convenance, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma et le plateau vapeur en place et programmer 25 mn / Varoma / .

8 Préchauffer le four à 210° (th. 7). Transférer les légumes dans un grand plat à gratin, mélanger avec la spatule, verser la sauce tomate, émietter la pâte à crumble sur toute la surface de la préparation aux légumes. Enfourner le gratin pendant 20 mn à 210°.

Suggestions Thermomix

Version buffet : Cuire la pâte à crumble sur une plaque de four pendant 25 mn à 210°. Répartir les légumes en couches successives, finir par la sauce tomate et le crumble.

Risotto aux épinards et crème au safran

8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn • Temps total : 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 515 kcal • 2 146 kJ • 18 g de protéines • 29 g de glucides • 36 g de lipides

Crème safran
200 g de crème fraîche
2 doses de safran (0,2 g / unité)
2 pincées de sel

Risotto aux épinards
1 oignon
20 g d'huile d'olive
400 g de riz spécial risotto (arborio, carnaroli)
200 g d'épinards frais
850 g d'eau
Sel

Ustensiles :
1 saucière
1 ramequin pour mouler le riz

1 La crème safran : verser la crème, le safran et le sel dans le bol et réchauffer 5 mn / Varoma / vitesse 1. La réserver dans une saucière, la poser dans le Varoma.

2 Le risotto aux épinards : nettoyer les épinards et les couper en lanières. Couper l'oignon en 2 et le placer dans le bol, hacher 6 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Verser l'huile d'olive et faire rissoler 5 mn / Varoma / 🌡.

4 Ajouter le riz et les épinards et programmer 3 mn / 100° / vitesse 1.

5 Puis verser l'eau et le sel, mettre le Varoma en place et cuire 17 mn / 100° / 🥄 / vitesse 1.

Conseil Thermomix
Au moment de servir, moulez le risotto dans un ramequin avant de le démouler dans une assiette, nappez de sauce et servez-le bien chaud. Renouvelez l'opération pour chaque convive.

Polenta parmesan

8 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn • Temps total : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 149 kcal • 620 kJ • 4 g de protéines • 24 g de glucides • 4 g de lipides

40 g de parmesan
1 000 g de bouillon (ou 1 000 g eau et 1 cube de bouillon)
240 g de polenta
Sel
Poivre
20 g d'huile d'olive

Ustensile :
1 poêle anti adhésive

1 Couper le parmesan en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 8. Réserver.

2 Verser le bouillon dans le bol et amener à ébullition 10 mn / 100°/ vitesse 1.

3 Insérer le fouet. Programmer 5 mn / 90° / vitesse 3 et verser doucement la polenta à travers le couvercle.

4 Ajouter le parmesan, saler et poivrer et verser la polenta dans un plat à gratin. Lisser la surface. Laisser refroidir, découper en gros losanges et faire revenir dans un peu de beurre ou d'huile dans une poêle anti adhésive.

Suggestions Thermomix
Découpez la masse en grosses frites et faites-les dorer au four avec un peu d'huile.

Conseil Thermomix
Accompagnez de sauce tomate et de basilic.
Ajoutez des champignons ou des tomates séchées coupées en petits morceaux à la manière d'un risotto.

Gaufres de légumes

10-12 gaufres

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 12 h

Temps total : 12 h 35 mn

Valeur nutritionnelle par gaufre > 107 kcal • 450 kJ • 5 g de protéines • 12 g de glucides • 4 g de lipides

Pâte à gaufres
300 g de farine
300 g de lait
3 œufs
1 1/2 sachet de levure chimique
2 c. à café de sel
50 g de beurre
4 tours de moulin de poivre

Garnitures
300 g d'eau
• **Courgettes-gruyère**
70 g de gruyère
300 g de courgettes
4 pincées de noix de muscade en poudre
• **Carottes-cumin**
300 g de carottes
4 pincées de cumin en poudre
• **Tomates-basilic**
300 g de tomates (Roma, cœur de bœuf)
10 g de basilic
1 gousse d'ail

Ustensile :
1 gaufrier

Conseil Thermomix
Servir avec de la sauce tomate, sauce crémée, chantilly salée ou juste une noisette de beurre 1/2 sel.
En accompagnement de vos viandes rôties.

1 La pâte à gaufres : placer tous les ingrédients dans le bol et mixer 20 sec / vitesse 9. Idéalement laisser reposer pendant au moins 12 heures. Rincer le bol.

2 Les garnitures

- Garniture courgettes gruyère : couper le gruyère en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 7. Débarrasser dans un récipient et réserver. Couper la courgette en tronçons dans le bol et hacher 4 sec / vitesse 5. Débarrasser dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et cuire 12 mn / Varoma / vitesse 2. Egoutter les courgettes en pressant bien avec la spatule pour retirer un maximum de jus. Vider le bol.
- Garniture carotte et cumin : éplucher les carottes, les couper en tronçons dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 5. Les placer dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et cuire 18 mn / Varoma / vitesse 2. Egoutter les carottes, vider le bol.
- Garniture tomate et basilic : éplucher l'ail, le placer dans le bol avec le basilic hacher pendant 4 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Couper les tomates en 2, retirer le cœur et les épépiner. Les couper en petits dés.

3 Verser la pâte à gaufres, la garniture choisie dans le bol et mélanger 10 sec / / vitesse 2.

4 Graisser l'appareil à gaufres, verser la pâte et cuire les gaufres en suivant les instructions de fournies avec l'appareil.

Suggestions Thermomix

Variante rapide : vous pouvez utiliser vos restes de purées de légumes à la place des légumes vapeur.
Idées buffet « faciles » : coupées en mini-gaufres (1 gaufre coupée en 4)
- Gaufres carottes-cumin + lamelles de poisson fumé, quelques œufs de poisson + crème au safran.
- Gaufres tomates basilic + dés de féta + 1 trait d'huile d'olive + olive noire
- Gaufres courgettes-gruyère + jambon cru

Gaufres de légumes >

Tortellinis et légumes d'été

Rapide — 8 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 29 mn • Temps total : 49 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 485 kcal • 2 023 kJ • 14 g de protéines • 51 g de glucides • 25 g de lipides

Tortellinis
450 g de tortellinis frais
1200 g d'eau
1 c. à café de sel

Légumes
2 carottes
4 courgettes (400 g)
3 blancs de poireaux
1 poivron
3 c. à soupe de maïs en grains, en conserve préalablement égouttés
1 c. à café de sel

Pour la finition
12 feuilles de basilic frais
6 tomates cerises
100 g de beurre
Sel
Poivre

Suggestions Thermomix

Une fois cuits, placez les tortellinis et les légumes dans un grand plat à gratin, ajoutez des morceaux de mozzarella et de la crème fraîche, saupoudrez de parmesan râpé et faîtes gratiner à four chaud pendant 10 mn environ.

1 Les tortellinis : verser l'eau et du sel dans le bol et amener à ébullition pendant 10 mn / 100° / vitesse 2. Pendant ce temps nettoyer les légumes.

2 A la sonnerie, introduire les tortellinis dans le bol et cuire pendant 4 mn / 90° / / . Puis les égoutter sur le plateau vapeur en prenant soin de conserver l'eau de cuisson.

3 Les légumes : réverser l'eau de cuisson dans le bol et insérer le panier de cuisson. Eplucher les carottes et les détailler en tagliatelles, les placer dans le panier. Détailler le poivron en fines lanières (0,3 cm) et les ajouter dans le panier, les saler légèrement.

4 Emincer finement les poireaux, détailler les courgettes en tagliatelles à l'aide d'un raseur ou d'un économe et les disposer dans le Varoma avec les grains de maïs, saler légèrement les légumes et insérer le plateau vapeur. Mettre le Varoma en place et programmer 12-15 mn / Varoma / vitesse 2 (en fonction des goûts pour la cuisson des légumes). Pendant ce temps couper les tomates en 2, ciseler le basilic et réserver.

5 Verser les tortellinis dans un grand saladier, ajouter le beurre puis les légumes égouttés, rectifier l'assaisonnement et bien mélanger à l'aide de la spatule. Agrémenter de tomates cerises et de basilic, servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Présentée en entrée froide, cette recette peut servir 8 personnes. Agrémentez-la alors d'une vinaigrette au vinaigre balsamique ou à l'huile de citron, ajoutez des olives dénoyautées.
Vous pouvez remplacer le beurre par de l'huile d'olive pour un résultat plus parfumé.

Aubergines farcies à l'orientale

8 morceaux

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 54 mn +Cuisson au four : 20 mn

Temps total : 1 h 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 345 kcal • 1 439 kJ • 13 g de protéines • 29 g de glucides • 19 g de lipides

1 500 g d'eau
4 oignons
4 belles aubergines (600 g)
200 g de riz
1 pincée de safran
300 g d'agneau (gigot désossé)
100 g d'olives noires dénoyautées
20 g de sucre
80 g d'huile d'olive
1 c. à café de cumin en poudre rase
Sel
Poivre

Ustensile :
1 plat à gratin

1 Verser l'eau dans le bol et programmer 10 mn / Varoma / vitesse 1. Pendant ce temps couper la viande en gros cubes et la placer au congélateur. Eplucher les oignons, les couper en 2. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et les poser dans le Varoma côté peau vers le haut. Si besoin les faire chevaucher.

2 Ajouter le safran dans l'eau, insérer le panier de cuisson, y verser le riz, ajouter le safran dans l'eau et mettre le Varoma en place, programmer 20 mn / Varoma / vitesse 1.

3 A la fin de la cuisson, retirer le Varoma, égoutter le riz en prenant soin de réserver 200 g d'eau de cuisson dans un récipient. Mettre la viande dans le bol et la hacher pendant 10 sec / vitesse 6. La réserver dans un récipient.

4 Placer les oignons et les olives dans le bol et hacher pendant 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

5 Ajouter la viande, le sucre et 40 g d'huile d'olive et rissoler sans coloration pendant 8 mn / Varoma / . Pendant ce temps découper la chair des aubergines en petits dés en gardant la peau intacte.

6 Préchauffer le four à 180° (th. 6). A la sonnerie verser 40 g d'huile d'olive, les aubergines, le riz et l'eau de cuisson réservée dans le bol, ajouter le cumin en poudre, saler et poivrer et cuire doucement pendant 15 mn / 90° / / .

7 Remplir les coques d'aubergines de la préparation et les placer dans un plat à gratin, préalablement huilé. Verser un peu d'eau dans le fond du plat pour éviter que les aubergines accrochent puis enfourner pendant 20 mn à 180°.

Suggestions Thermomix

Variantes :

- Remplacez les aubergines par des courgettes rondes, évidez-les pour récupérer la chair. Ne rajoutez pas d'eau à la cuisson car les courgettes en contiennent beaucoup.
- **Variante végétarienne** : remplacez la viande par des lentilles cuites et 1 poignée de raisins secs et des noix de cajou.
- **Variante marine** : remplacez la viande par des crevettes ou des moules, leur cuisson étant rapide, incorporez-les 5 mn avant la fin de la cuisson de l'étape 5.

Pommes de terre vapeur, olive coriandre

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 41 mn • Temps total : 51 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 559 kcal • 2 332 kJ • 6 g de protéines • 42 g de glucides • 41 g de lipides

Sauce
100 g d'olives noires dénoyautées
20 g de coriandre fraîche et équeutée
200 g d'huile d'olive
1 jus de citron (environ 40 g)
Sel
Poivre
6 pincées de cumin en poudre
1 600 g de petites pommes de terre (rattes, amandines, vitelotte...)
500 g d'eau

1 La sauce : mettre les olives et la coriandre dans le bol, hacher pendant 5 sec / vitesse 5.

2 Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et mélanger pendant 10 sec / vitesse 3. Réserver la sauce dans un récipient.

3 Verser l'eau dans le bol et amener l'eau à ébullition 10 mn / Varoma / vitesse 2. Pendant ce temps, nettoyer soigneusement les pommes de terre et les couper en 2, les disposer dans le Varoma.

4 A la sonnerie, mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vitesse 2.

5 Servir aussitôt avec la sauce aux olives et de la fleur de sel.

Conseil Thermomix
Cette recette est également idéale comme base de salade composée : faites cuire des œufs durs en même temps que les pommes de terre, ajoutez des cubes de jambon ou des miettes de crabe.

Purée de pommes de terre au fenouil

6 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 26 mn • Temps total : 41 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 233 kcal • 986 kJ • 7 g de protéines • 32 g de glucides • 9 g de lipides

1 000 g de pommes de terre, spéciales purée
4 gousses d'ail
400 g de fenouil (2 bulbes environ)
1 c. à café de fenouil en grains (facultatif)
40 g d'huile d'olive
500 g de lait
1 c. à café de noix de muscade en poudre
2 c. à café de sel
Poivre

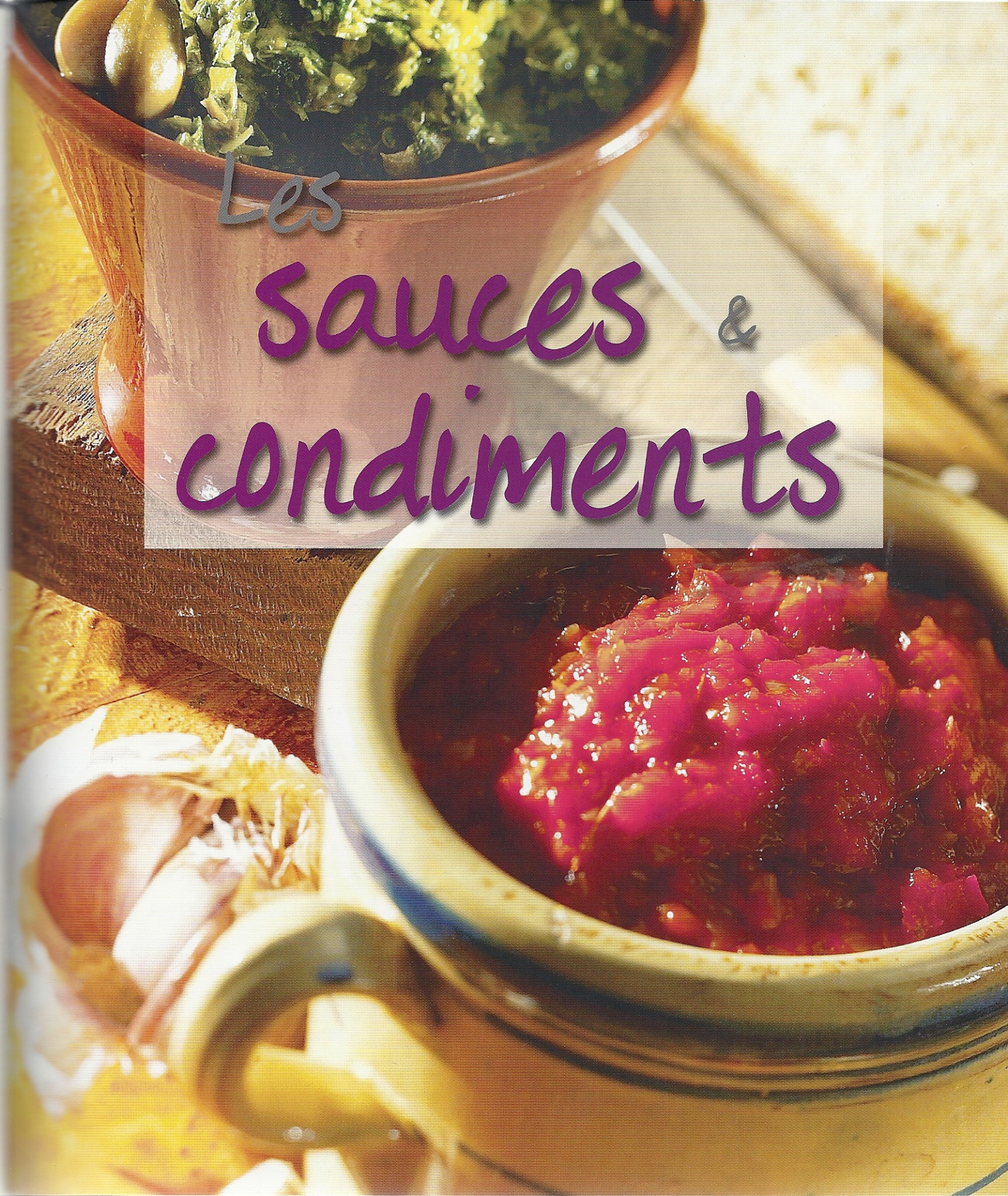
1 Eplucher les pommes de terre, l'ail et le fenouil. Couper le fenouil en gros morceaux dans le bol en prenant soin de réserver les pluches. Hacher pendant 5 sec / vitesse 6. Disposer le fenouil haché et les graines de fenouil dans le Varoma.

2 Insérer le fouet. Couper les pommes de terre en gros morceaux et les placer dans le bol, ajouter les gousses d'ail, le lait et la muscade, mettre le Varoma en place, programmer 25 mn / Varoma / ↺ / vitesse 1.

3 A la fin de la cuisson, ajouter le fenouil dans le bol, l'huile d'olive, le sel, du poivre et mixer 40 sec / vitesse 4.

4 Servir bien chaud avec les pluches de fenouil.

Conseil Thermomix
Ajoutez le jus d'une orange pour une purée originale et acidulée.
Accompagnez cette purée d'un filet de poisson ou d'un rôti de porc.



Les sauces & condiments

Champignons à l'huile

2 bocaux de 50 cl

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 2 semaines

Valeur nutritionnelle par pot > 3 033 kcal • 12 484 kJ • 17 g de protéines • 25 g de glucides • 306 g de lipides

500 g de vinaigre de cidre
500 g d'eau
1 c. à soupe de sel de Guérande
1 c. à café de sucre en poudre
12 grosses gousses d'ail
1 oignon rouge
2 piments
600 g de champignons
1,5 c. à café de coriandre en grains
1 c. à café de baies roses
1 zeste de citron
4 feuilles de laurier
6 brins de thym
400 g d'huile d'olive

Ustensiles :
2 bocaux de 50 cl. à fermeture hermétique, stérilisés

1 Verser le vinaigre, l'eau, le sel et le sucre dans le bol et chauffer pendant 12 mn / 100° / vitesse 1.

2 Peler l'ail et l'oignon. Couper l'ail en 2, émincer l'oignon très finement. Les placer dans le panier de cuisson, ajouter les piments. Insérer le panier de cuisson et programmer 4 mn / 90° / vitesse 2. Egoutter et transférer sur du papier absorbant.

3 Préparer les champignons, les nettoyer, retirer le pied terreux, les couper en deux. Placer les champignons dans le panier de cuisson en tassant bien. Y ajouter les graines de coriandre, les baies roses, le laurier, le zeste de citron et le thym.

4 A la sonnerie insérer le panier de cuisson et cuire pendant 4 mn / 90° / vitesse 1. Retirer le panier, laisser égoutter et tiédir les champignons.

5 Répartir la moitié des champignons entre 2 bocaux, ajouter 6 gousses d'ail par bocal, la moitié de l'oignon émincé, recouvrir du reste des champignons, puis recouvrir d'huile.

6 Laisser reposer. Chasser l'air en tapant le fond des bocaux ; tasser légèrement avant de refermer une fois le mélange refroidi. Puis conserver 2 semaines environ à l'abri de l'air et de la lumière, dans un endroit frais.

Conseil Thermomix

A adapter en fonction de vos cueillettes de saison !
L'importance de la qualité de l'huile et du vinaigre est essentielle pour la réussite de cette recette de condiment.
Une fois ouvert, un bocal peut se conserver 10 jours au réfrigérateur.

Sauce betterave pour légumes et crudités

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 mn • Temps total : 35 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 277 kcal • 1 143 kJ • 1 g de protéines • 4 g de glucides • 29 g de lipides

30 g de cerneaux de noix
50 g de betterave cuite
20 g d'eau
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe de miel liquide
2 c. à soupe de vinaigre
150 g d'huile de noix
Sel
Poivre

Ustensiles :
1 récipient
1 saucière

1 Placer les cerneaux de noix dans le bol et les hacher pendant 5 sec / vitesse 5. Réserver dans un récipient.

2 Couper la betterave en morceaux dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer 20 sec / vitesse 8.

3 Transférer la sauce dans une saucière ou sur les légumes et saupoudrer de noix hachées.

Conseil Thermomix

Servez bien froid en dip avec des crudités coupées en bâtonnets pour l'apéritif ou avec des légumes vapeur.

Sauce verte

8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn • Temps total : 15 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 249 kcal • 1 008 kJ • 2 g de protéines • 2 g de glucides • 26 g de lipides

6 gousses d'ail
30 g de persil frais ou surgelé
20 g de basilic frais ou surgelé
1 c. à café d'estragon frais ou surgelé
1 c. à soupe de menthe fraîche ou surgelée
1 c. à soupe de coriandre fraîche ou surgelée
2 c. à soupe de câpres au vinaigre
5 filets d'anchois à l'huile, égouttés
3 c. à café de moutarde fine
1 jus de citron
200 g d'huile d'olive.

1 Eplucher les gousses d'ail et les placer dans le bol, mixer pendant 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter les herbes fraîches et mixer 4 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Renouveler cette étape 1 fois.

3 Ajouter les câpres, les anchois et le jus de citron et mixer pendant 10 sec / vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Insérer le fouet. Poser un petit récipient sur le couvercle, faire la tare, peser 200 g d'huile. Retirer le récipient.

5 Programmer 4 mn / vitesse 3, mettre le gobelet en place et verser l'huile en filet sur le couvercle. Servir aussitôt ou la placer au frais.

Conseil Thermomix

Cette sauce sera idéale avec les poissons grillés au barbecue, les pommes de terre à l'eau ou la polenta.
Elle remplace aussi avantageusement le pesto.

Sauce gribiche

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn • Temps total : 15 mn

Valeur nutritionnelle par pot > 425 kcal • 1 749 kJ • 4 g de protéines • 1 g de glucides • 45 g de lipides

3 oeufs durs
50 g de cornichons
1 c. à soupe de moutarde forte
1 c. à soupe de vinaigre de vin
250 g d'huile
50 g de câpres
5 g de persil
5 g d'estragon
1/2 c. à café de sel
Poivre

Ustensile :
2 récipients

Suggestions Thermomix

Profitez de la cuisson de vos légumes à la vapeur pour cuire vos œufs dans le panier de cuisson par exemple.

1 Ecaler les œufs durs, extraire les jaunes et les réserver. Placer les blancs dans le bol et les hacher 4 sec / vitesse 4. Débarrasser dans un récipient.

2 Nettoyer les herbes et les placer dans le bol, hacher pendant 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Les réserver avec les blancs.

3 Placer les cornichons dans le bol et les hacher 5 sec / vitesse 5. Les réserver avec les blancs.

4 Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 3. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Mettre le gobelet en place et programmer 4 mn / vitesse 3. Verser l'huile sur le couvercle afin qu'elle s'écoule en filet dans le bol.

6 A la sonnerie, ajouter tous les ingrédients hachés dans le bol et mélanger 20 sec / vitesse 2 en augmentant doucement la vitesse.

Conseil Thermomix

Servez la sauce gribiche avec de la viande et du poisson froids, du pot-au-feu ou encore des terrines de légumes.
Vous pouvez facilement doubler les proportions de cette sauce pour obtenir une quantité pour 12 personnes.

Sauce aux herbes

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 35 sec • Temps total : 11 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 165 kcal • 681 kJ • 2 g de protéines • 1 g de glucides • 17 g de lipides

2 œufs durs
1 oignon (100 g)
5 g de ciboulette équeutée
5 g de persil équeuté
5 g d'estragon équeuté
120 g d'huile d'olive
2 c. à café de moutarde
2 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe de câpres
Poivre

1 Ecaler les œufs durs. Les placer dans le bol et les hacher pendant 5 sec / vitesse 5. Les débarrasser dans un récipient.

2 couper l'oignon en 2, le mettre dans le bol, ajouter toutes les herbes et hacher 5 sec / vitesse 5. Racler les parois avec la spatule et renouveler 5 sec / vitesse 5.

3 Ajouter l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger 10 sec / vitesse 4.

4 Puis ajouter les câpres et l'œuf haché et mélanger 10 sec / / vitesse 2.

Conseil Thermomix

Comme la sauce gribiche, la sauce aux herbes se sert avec de la langue, du pot au feu, des légumes vapeur.

Sauce aux fruits de mer, champignons et tomates séchées

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 28 mn • Temps total : 33 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 160 kcal • 671 kJ • 15 g de protéines • 11 g de glucides • 6 g de lipides

3 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
30 g de champignons séchés en mélange
300 g d'eau
500 g de fruits de mer surgelés
20 g de Maïzena
200 g de lait de riz (ou lait de soja)
1 jus de citron
(ou 50 g de vin blanc sec)
5 g de persil
1 c. à café de gros sel
6 tours de moulin de poivre
4 tomates séchées à l'huile

1 Eplucher l'ail et mettre les gousses dans le bol, mixer 5 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

2 Verser l'huile, introduire les champignons et faire rissoler pendant 5 mn / Varoma / 𝒹.

3 Pendant ce temps placer les fruits de mer surgelés dans le panier de cuisson. Verser l'eau, le persil, insérer le panier de cuisson et cuire pendant 12 mn / 100° / 𝒹.

4 Retirer le panier de cuisson et réserver. Introduire le reste des ingrédients sauf les tomates séchées et faire mijoter 10 mn / 100° / vitesse 2. Ôter le gobelet.

5 Pendant ce temps détailler les tomates en lanières. A la sonnerie introduire les fruits de mer et les tomates et mélanger 20 sec / ↺ / vitesse 2.

Conseil Thermomix

Servez aussitôt bien chaud avec des pâtes et / ou du poisson vapeur.

Crème d'ail

8 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn • Temps total : 26 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 262 kcal • 1 083 kJ • 3 g de protéines • 5 g de glucides • 26 g de lipides

14 gousses d'ail
600 g de crème liquide
1 cube de bouillon de volaille
2 pincées de sel
4 tours de moulin de poivre noir

1 Verser le bouillon et la crème dans le bol, amener à ébullition 8 mn / 100°/ vitesse 2.

2 Pendant ce temps, peler les gousses d'ail, les ouvrir en 2 et les dégermer. A la sonnerie les ajouter dans le bouillon et cuire pendant 12 mn / 90° / 𝒹.

3 Puis mixer pendant 1 mn / vitesse 10. Assaisonner.

Conseil Thermomix

Servez cette sauce avec de la viande blanche ou du gigot d'agneau et des pâtes fraîches.

Sauce aux oignons

8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 36 mn • Temps total : 46 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 95 kcal • 396 kJ • 2 g de protéines • 12 g de glucides • 7 g de lipides

300 g d'oignons
50 g d'huile
2 c. à café de sucre roux
1 brin de thym
400 g de bouillon de bœuf reconstitué
150 g de bière au malt
Sel
Poivre
40 g de farine

1 Eplucher les oignons et les couper en 4, les placer dans le bol et les hacher pendant 6 sec / vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter l'huile, le sucre et faire rissoler pendant 15 mn / Varoma / 𝒹. Ôter le gobelet.

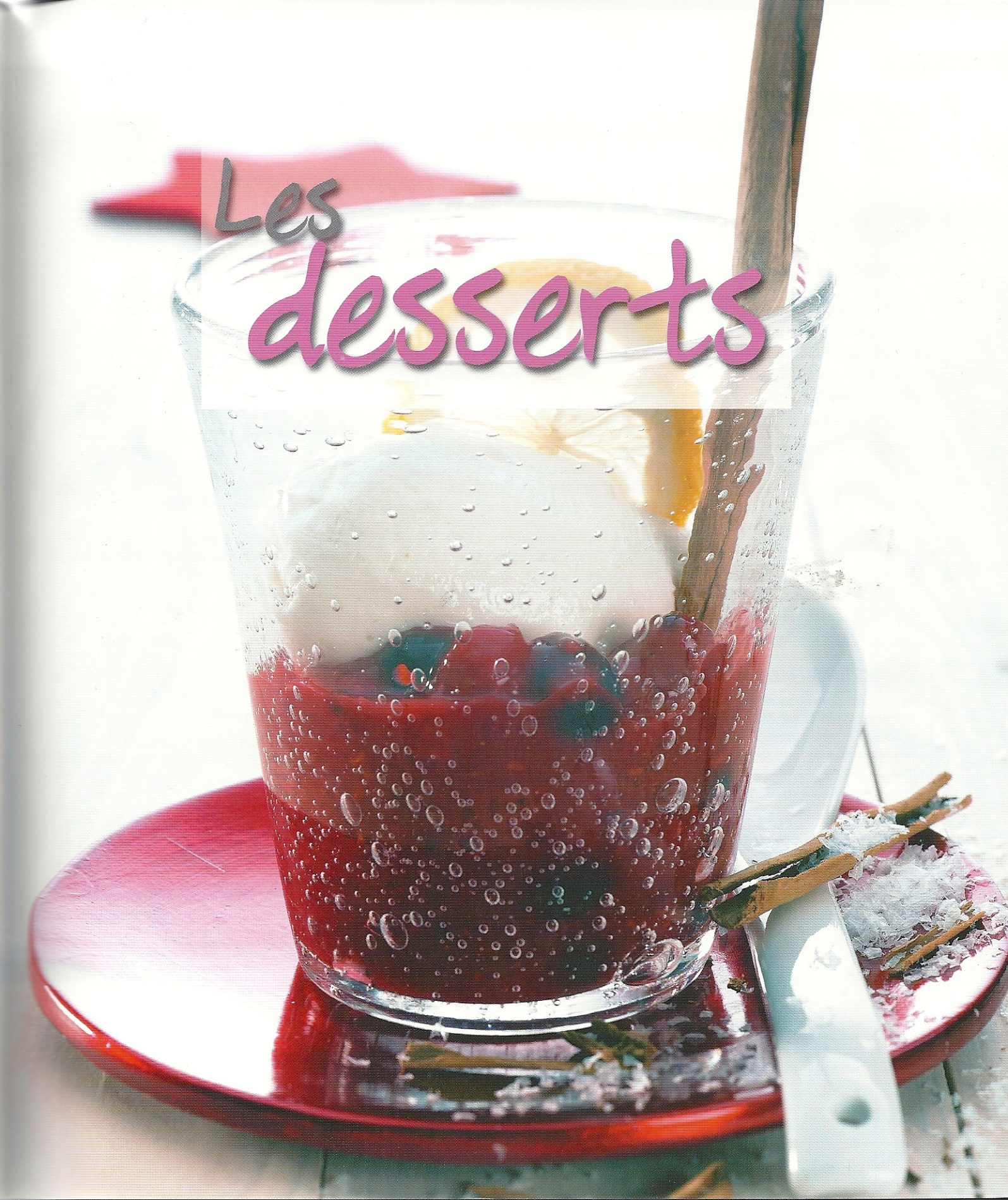
3 Verser le reste des ingrédients (sauf la farine) et faire mijoter pendant 15 mn / 100° / vitesse 2, ôter le gobelet.

4 Ajouter la farine et laisser épaissir pendant 5 mn / 90° / vitesse 3.

Conseil Thermomix

Si la sauce vous semble trop épaisse, allongez-la avec un peu de bouillon.
Servez cette sauce avec de la viande rôtie, des gibiers ou de la purée.

Les desserts



Compote pomme potiron et compote pomme framboise

6 portions

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn • Temps total : 45 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 147 kcal • 627 kJ • 1 g de protéines • 36 g de glucides • 0 g de lipides

Compote pomme-potiron

8 pommes bien mûres (800 g), Boskoop, Reine des reinettes, Clochard, Canada
500 g de chair de potiron épépiné et pelé
400 g d'eau
100 g de sucre roux (ou sucre vanillé Thermomix)

Compote pomme-framboise

8 pommes bien mûres (800 g)
500 g de framboises fraîches ou surgelées, nettoyées et équeutées
100 g de sucre roux (facultatif)

Suggestions Thermomix

La compote pomme carotte et miel : remplacez le potiron par de la carotte et cuire de la même manière. Remplacez 40 g de sucre roux par du miel.

1 La compote pomme-potiron : peler et épépiner les pommes et le potiron. Couper le potiron en petits morceaux (2 cm environ), les placer dans le panier de cuisson. Couper les pommes en gros morceaux.

2 Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et cuire le potiron 20 mn / Varoma / vitesse 2.

3 Puis vider le bol, mettre le potiron dans le bol, ajouter les pommes et le sucre et cuire 10 mn / 90° / vitesse 2.

4 A la sonnerie, mixer 15 sec / vitesse 8 pour une texture sans morceaux ou 10 sec / vitesse 5 pour une texture avec morceaux.

1 La compote pomme-framboise : peler et épépiner les pommes, les couper en gros morceaux et les placer dans le bol ; ajouter les framboises et le sucre et cuire pendant 15 mn / 90° / vitesse 2.

2 Puis mixer 10 sec / vitesse 5 pour une compote avec morceaux ou 20 sec / vitesse 8 pour une texture plus fine.

Conseil Thermomix

Laissez refroidir avant de consommer.
La compote de pomme et potiron s'accommode aussi bien comme un condiment avec un rôti de porc, qu'en dessert : meringuée, en farce dans de la pâte feuilletée.
Vous pouvez également aromatiser avec quelques zestes d'orange.

Fromage blanc maison

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 11 mn + Attente : 17 h

Temps total : 17 h 16 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 105 kcal • 442 kJ • 5 g de protéines • 8 g de glucides • 6 g de lipides

1 000 g de lait entier
12 g de présure spéciale fromage blanc

Ustensiles :
1 grand sac congélation
1 moule à soufflé ou 1 saladier

Suggestions Thermomix

Le fromage frais de campagne :
à l'étape 3, après avoir inséré le panier dans le sac plastique, disposer une mousseline fine au fond du panier avant de verser la préparation.

1 Verser le lait dans le bol et faire chauffer 10 mn / 100° / vitesse 1. Puis laisser refroidir jusqu'à 37°.

2 Ajouter la présure spéciale fromage blanc et mixer 30 sec / vitesse 6.

3 Placer le panier de cuisson dans un sac plastique type sac de congélation, placer l'ensemble dans un moule à soufflé (ou à charlottes) de 19 cm Ø environ. Verser la préparation dans le panier de cuisson, recouvrir d'un torchon, laisser reposer à température ambiante pendant 12 h.

4 Quand le lait a caillé, remuer à l'aide de la spatule, retirer le sac plastique, replacer le panier dans le moule et laisser égoutter le fromage au réfrigérateur pendant 4 h. Le petit lait va s'égoutter doucement.

5 Transférer le fromage frais dans un récipient et déguster.

Conseil Thermomix

Si vous utilisez du lait de ferme, faîtes-le bouillir pendant 15 mn supplémentaires. Laissez refroidir. Dégustez avec du miel ou un coulis de fruits frais.

Merci à Marion Blouin et sa fille

Les fondants au chocolat

Rapide

6 portions

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 8 mn

Temps total : 24 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 535 kcal • 2 232 kJ • 8 g de protéines • 46 g de glucides • 36 g de lipides

125 g de sucre
250 g de chocolat
175 g de beurre et 20 g pour beurrer les moules
75 g de farine
5 œufs

Ustensile :
6/8 moules à muffins ou 1 moule à gâteau (24 cm)

1 Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).

2 Peser le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9. Réserver dans un récipient.

3 Casser le chocolat en morceaux dans le bol et le hacher 15 sec / vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter le beurre et faire fondre 5 mn / 50° / vitesse 2.

5 Ajouter le reste des ingrédients et le sucre glace et mélanger 30 sec / vitesse 8.

6 Beurrer 6 à 8 moules (8 cm de diamètre environ) et y répartir la préparation jusqu'à 1 cm du bord et enfourner pendant 8 mn à 200°.

7 A déguster tièdes et bien fondants...

Conseil Thermomix

Ajoutez des arômes comme du café ou du caramel pour varier les gourmandises.
Vous pouvez réaliser des bouchées dans de petites empreintes et les recouvrir de glaçages colorés qui régaleront les petits et les grands appétits en toute occasion.

Briochettes à la confiture

8 brioches

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 12 mn + Cuisson au four : 25 mn

Attente : 4 h • Temps total : 5 h

Valeur nutritionnelle par brioche > 264 kcal • 1 119 kJ • 6 g de protéines • 47 g de glucides • 6 g de lipides

20 g de levure boulangère
125 g de lait 1/2 écrémé
320 g de farine
1 œuf
40 g de sucre
1 c. à café de sel

Garniture et finition

8 c. à soupe rases de confiture au choix
40 g de beurre

Ustensiles :

1 plaque de cuisson
Papier sulfurisé
1 cuillère à café

Suggestions Thermomix

Garnissez les brioches de pâte à tartiner Thermomix (Envies de desserts… p. 20).

1 Mettre la levure et le lait dans le bol et régler 2 mn / 37 °/ vitesse 3.

2 Ajouter le reste des ingrédients sauf le beurre et la confiture et pétrir 10 mn / / . Pendant ce temps, fariner un saladier et humidifier un torchon propre. Transférer la pâte dans le saladier, recouvrir avec le torchon et laisser monter la pâte dans un endroit tiède pendant 2 h.

3 Fariner légèrement une plaque de cuisson. Au bout de ce temps diviser la pâte en 8 morceaux, les aplatir grossièrement. Placer 1 c. à soupe de confiture au centre de chaque morceaux, replier la pâte sur la confiture en pinçant légèrement.

4 Poser les brioches côté « fermeture » sur la plaque de cuisson. Faire fondre la moitié du beurre et en badigeonner chaque pâton. Laisser lever pendant 2 h dans un endroit hors courants d'air.

5 Préchauffer le four à 200°. Faire fondre le reste du beurre et en badigeonner la surface des brioches ; enfourner pendant 25 mn jusqu'à ce que les briochettes soient dorées.

Conseil Thermomix

Afin d'avoir de jolies brioches bien rondes, placez-les dans des moules à brioches individuelles et laissez-les gonfler dans un endroit tiède.

Petits gâteaux moelleux agrumes et pain d'épices

20-24 gâteaux

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 23 mn + Cuisson au four : 20 mn

Attente : 2 h 30 mn • Temps total : 3 h 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 522 kcal • 2 186 kJ • 5 g de protéines • 56 g de glucides • 31 g de lipides

Biscuits

350 g de beurre mou
4 œufs
160 g de sucre
1 c. à soupe de vanille liquide (ou en poudre)
300 g de farine de froment
1/2 c. à café d'épices pour pain d'épices
2 yaourts naturels type bulgare (200 g)
2 sachets de levure chimique

Sirop

Le jus de 4 oranges
Le jus d'1 pamplemousse rose
100 g de sucre roux
1/2 c. à café d'épices pour pain d'épices
2 c. à soupe de confiture d'abricots

Ustensiles :

Moules à muffins

Conseil Thermomix

Les biscuits seront meilleurs le lendemain quand toutes les saveurs se seront libérées.

1 Les biscuits : préchauffer le four à 180° (th. 6). Beurrer et fariner les moules. Verser le sucre et les œufs dans le bol, blanchir 1 mn / vitesse 4.

2 Ajouter le reste des ingrédients des biscuits et mélanger 2 mn / vitesse 4. Répartir la préparation dans les petits moules et laisser reposer pendant 30 mn au frais. Puis enfourner 15 minutes à 180°. Quand les biscuits sont cuits, les laisser refroidir avant de les démouler sur un grand plat.

3 Le sirop : nettoyer le bol. Verser le jus des agrumes, le sucre et les épices dans le bol et faire réduire pendant 20 mn / Varoma / vitesse 2. Ôter le gobelet.

4 A la sonnerie, ajouter la confiture et mélanger 10 sec / vitesse 6.

5 Arroser les biscuits très doucement de sirop bien chaud. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Suggestions Thermomix

Vous pouvez réaliser ces biscuits sous forme de bouchées dans des mini-moules à cannelés.
Réalisez vous-mêmes votre mélange d'épices avec comme base les épices suivantes : cannelle, gingembre, muscade, clou de girofle, zeste d'orange.
Vous pouvez également diviser les quantités par deux. Le temps de cuisson et de préparation sont inchangés pour les biscuits. Pour le sirop : diminuez le temps de cuisson de 5 mn.

Palets aux noix

18 palets

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn + Cuisson au four : 35 mn

Temps total : 50 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 210 kcal • 871 kJ • 6 g de protéines • 11 g de glucides • 16 g de lipides

300 g de cerneaux de noix
250 g de sucre
150 g de farine
Sel
2 c. à café de rhum
4 œufs

La finition
10 g d'huile
60 g de confiture d'abricot
18 cerneaux de noix

Ustensiles :
1 récipient
1 plat rectangulaire
1 pinceau de cuisine

Suggestions Thermomix

Remplacez les noix par des noisettes, nappez les biscuits de caramel ou de chocolat fondu.

1. Préchauffer le four à 210° (th. 7). Concasser les noix avec le sucre 3 sec / vitesse 3,5. Réserver dans un récipient.
2. Mixer la farine, le sel, le rhum, les œufs pendant 1 mn / vitesse 6.
3. Ajouter mélange noix-sucre et mixer 30 sec / vitesse 2.
4. Huiler un petit plat rectangulaire, y verser la pâte puis enfourner à mi-hauteur pendant 35 mn à 210°. Laisser tiédir avant de démouler.
5. Dans le bol, mixer la confiture d'abricot pendant 3 sec / vitesse 6. La verser sur le biscuit et l'étaler au pinceau.
6. Diviser le biscuit en 18 parts, poser 1 cerneau de noix au centre de chaque part et laisser refroidir avant le service.

Conseil Thermomix

Laissez reposer jusqu'au lendemain afin de libérer toutes les saveurs des biscuits.
Pour obtenir un goût plus prononcé de noix, faites-les torréfier au four pendant 15 mn à 160° (th. 5-6).

Cake banane et dattes

6 portions

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 45 mn • Temps total : 51 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 510 kcal • 2 145 kJ • 9 g de protéines • 67 g de glucides • 23 g de lipides

80 g de dattes dénoyautées
80 g de cerneaux de noix
1 c. à café de cannelle
120 g de sucre en poudre
80 g d'huile
2 blancs d'œufs
2 bananes (200 g) pelées et coupées en morceaux
130 g de lait
240 g de farine
1 c. à soupe de levure chimique (11 g)

Ustensile :
1 moule à cake (30 x 10 x 10 cm)

1. Préchauffer le four à 180° (th. 6).
2. Mettre les dattes dans le bol, hacher 8 sec / vitesse 7.
3. Ajouter les noix et hacher 3 sec / vitesse 7.
4. Ajouter le reste des ingrédients sauf la farine et la levure, mixer 20 sec / vitesse 6. Verser la farine et la levure chimique en pluie, mixer 20 sec / vitesse 4.
5. Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurre et fariné et faire cuire au four à 180° pendant 40 - 45 minutes. Laisser tiédir le cake pendant 10 minutes avant de le démouler.

Conseil Thermomix

Servez le cake froid et découpé en tranches. Il est également délicieux toasté tartiné de beurre ou de confiture.

Suggestions Thermomix

Dattes (80 g) + noix de coco (80 g) + bananes

Flan citrouille-orange

8/10 personnes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 21 mn + Cuisson au four : 45 mn

Attente : 6 h • Temps total : 8 h

Valeur nutritionnelle par portion > 198 kcal • 819 kJ • 4 g de protéines • 35 g de glucides • 4 g de lipides

400 g d'eau
800 g de chair de potiron
150 g de sucre en poudre
120 g de farine
2 œufs
150 g de lait
Le zeste d'une petite orange
2 pincées de noix de muscade en poudre
20 g de beurre, à température ambiante et un peu pour graisser le moule

Ustensile :
1 plat à gratin

1 Verser l'eau dans le bol. Insérer le panier de cuisson. Couper le potiron en gros cubes et les peser dans le panier de cuisson. Programmer 20 mn / 100° / vitesse 2.

2 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Vider l'eau, verser les morceaux de potiron dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer 30 sec / vitesse 6.

3 Beurrer et fariner un moule à gratin, y verser la préparation et enfourner pendant 45 mn à 180°. A déguster froid le lendemain.

Suggestions Thermomix

Pour un goûter d'Halloween : découper le flan en cubes, les piquer sur des piques en bois et servir dans une demie citrouille.

Flan au caramel

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 h 15 mn • Temps total : 1 h 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 579 kcal • 2 438 kJ • 10 g de protéines • 90 g de glucides • 20 g de lipides

100 g d'amandes émondées
1250 g d'eau
500 g de sucre
11 jaunes œufs
1 œuf
Du caramel liquide

Ustensile :
1 plat en aluminium (2 l)

Conseil Thermomix

Aromatisez le flan avec des arômes d'amande, de la pistache ou des zestes de citron.

Pour des portions individuelles : Préchauffez le four à 150° (th. 5). Répartir la préparation lactée dans 8 à 10 ramequins en céramique. Placez les ramequins sur la plaque de cuisson du four, y verser de l'eau jusqu'à une hauteur de 1 cm. Enfournez pendant 35 mn à 150°.

1 Placer les amandes dans le bol, les hacher 20 sec / vitesse 7. Débarrasser dans un récipient et réserver.

2 Verser 250 g d'eau et le sucre dans le bol, faire cuire 15 mn / Varoma / vitesse 2. Laisser tiédir.

3 Insérer le fouet et programmer 1 mn 30 / vitesse 2, ajouter les jaunes d'œufs et l'œuf entier à travers le couvercle sur les couteaux en marche.

4 Retirer le fouet, ajouter les amandes et mélanger 10 sec / / vitesse 1.

5 Verser le caramel dans le fond d'un plat rectangulaire en aluminium (tenant dans le Varoma), puis y verser la préparation de flan. Poser le plat dans le Varoma, le recouvrir d'une feuille de papier cuisson, puis d'une feuille de papier absorbant.

6 Verser l'eau restante dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer 60 mn / Varoma / vitesse 2.

7 A la fin du temps de cuisson, piquer le flan avec un pique en bois pour vérifier la cuisson (il doit être « propre »). Si le flan n'est pas cuit, prolonger la cuisson de 3 à 5 minutes, à la même température et la même vitesse.

8 Laisser refroidir avant de démouler sur le plat de service.

Flan citrouille-orange >

Clafouti aux pommes

12 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn

Cuisson au four : 40 mn • Temps total : 55 mn

Valeur nutritionnelle par pot > 337 kcal • 1 420 kJ • 8 g de protéines • 46 g de glucides • 13 g de lipides

8 grosses pommes (env. 1 200 g, Boskoop, Canada grise, Reine des Reinettes)
80 g de beurre et 20 g pour beurrer le moule
160 g de farine
200 g de sucre
60 g de poudre de noisettes
1 000 g de lait entier
6 œufs
1 c. à café rase de cannelle en poudre
30 g de Calvados (facultatif)

Ustensiles :
1 moule rond de 26 cm de diamètre
1 économe
1 couteau

Conseil Thermomix
La première cuisson permet aux fruits de ne pas être tous concentrés au fond du plat.

1 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Eplucher les pommes, enlever le cœur et les couper en lamelles. Réserver.

2 Verser le sucre dans le bol et réduire en poudre fine pendant 30 sec / vitesse 10. Réserver dans un récipient.

3 Peser le beurre dans le bol et le faire fondre pendant 3 mn / 60° / vitesse 2.

4 Ajouter le reste des ingrédients (sauf les pommes et 1 c. à soupe de sucre glace pour la finition) et mélanger pendant 1 mn / vitesse 3.

5 Beurrer un plat à gratin rectangulaire de 30 x 24 cm environ, fariner légèrement. Verser 1/4 de la préparation dans le plat et cuire au four pendant 5 mn. Puis disposer les pommes et verser le reste de la préparation dessus. Enfourner pendant 35 mn à 180°.

6 Laisser tiédir avant de saupoudrer de sucre glace.

Suggestions Thermomix
En fonction des saisons, essayez les associations suivantes :
Poires, cerises + poudre d'amandes + Kirsch
Pruneaux, coings + poudre de noix et amandes + armagnac
Pommes, Abricots + poudre de pistaches + rhum

Mousse de framboises allégée

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix: 8 mn + Attente : 4 h

Temps total : 4 h 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 312 kcal • 1 302 kJ • 5 g de protéines • 31 g de glucides • 19 g de lipides

100 g de sucre glace
4 feuilles de menthe, et quelques unes pour la finition
600 g de framboises fraîches ou surgelées et 100 g de framboises pour la finition
200 g de fromage blanc
300 g de crème liquide à 35% m.g.
1 c. à soupe d'agar-agar

Ustensiles :
1 récipient
6 ramequins
1 chinois

1 Placer le sucre et la menthe dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9. Débarrasser dans un récipient.

2 Nettoyer les framboises et les placer dans le bol, puis mixer 20 sec / vitesse 8. Passer le coulis au chinois pour enlever les pépins si besoin, le reverser dans le bol.

3 Puis le faire cuire pendant 6 mn / 100° / vitesse 1.

4 Ajouter l'agar-agar et mélanger 30 sec / vitesse 3.

5 Verser le sucre, le fromage blanc et la crème liquide et mélanger 20 sec / vitesse 3.

6 Répartir la mousse de framboises entre les ramequins, laisser refroidir avant de placer au froid pendant au moins 4 h. Au moment de servir agrémenter de quelques framboises et de feuilles de menthe fraîche.

Conseil Thermomix

De très bonne tenue dans le temps, la mousse de framboises est une alliée des repas prêts à l'avance et trouvera bonne place sur les buffets d'été en verrines avec des meringues émiettées, une salade de fruits, de la crème fouettée...

Suggestions Thermomix

Cette recette peut se décliner avec tous les fruits rouges et en association avec des herbes fraîches : fraises/basilic ; cassis/aneth ; groseille/estragon...
Variante allégée : remplacez le sucre par un édulcorant de synthèse, le fromage blanc et la crème par du fromage blanc à 0% de m.g.

Confiture ananas-tomate

3 pots

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 31 mn + Temps total : 45 mn

Valeur nutritionnelle par pot > 1 016 kcal • 4 332 kJ • 2 g de protéines • 254 g de glucides • 1 g de lipides

500 g de tomates pelées et épépinées
400 g d'ananas pelé et coupé en dés
1 bâton de cannelle
4 morceaux de clous de girofle
50 g de pectine de pomme (ou 1 c. à café rase d'agar-agar, en magasin bio)
700 g de sucre roux

Ustensiles :
3 pots à confiture (500 g)

1 Mettre les morceaux de tomates et d'ananas dans le bol, hacher 5 sec / vitesse 5.

2 Puis faire cuire 10 mn / 90° / vitesse 1.

3 Ajouter le bâton de cannelle, le clou de girofle, la pectine et le sucre, mélanger 10 sec / vitesse 3 et cuire 20 mn / 100° / ↺ / vitesse 1. Remplacer le gobelet par le panier de cuisson.

4 Vérifier la cuisson de la confiture, répartir la préparation dans les bocaux à confiture, retirer la cannelle et les clous de girofle et fermer aussitôt. Retourner les pots pendant 10 mn.

Conseil Thermomix

Avant de les remplir, stérilisez les pots à l'eau bouillante.
Vérifiez la cuisson de la confiture : versez une goutte de confiture sur une assiette très froide, si elle se fige et ne coule pas quand vous inclinez l'assiette, la confiture est suffisamment cuite. Sinon prolongez la cuisson de 5 mn.

Croustimoelleux aux poires

20 parts

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 35 mn

Attente : 45 mn • Temps total : 1 h 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 269 kcal • 1 131 kJ • 5 g de protéines • 38 g de glucides • 11 g de lipides

Crumble
100 g de beurre coupé en morceaux
100 g de sucre
170 g de farine de blé

Pâte et fruits
110 g de lait
110 g de beurre
110 g de sucre
1 c. à café de sucre vanillé
40 g de levure boulangère fraîche
480 g de farine
2 œufs
1 c. à soupe d'huile de tournesol
600 g de poires bien mûres, pelées et coupées en quartiers

Ustensiles :
1 moule à gâteau rectangulaire ou 1 plat à gratin (40 x 24 x 6 cm)

1 Le crumble : placer tous les ingrédients du crumble dans le bol et mixer 15 sec / vitesse 6. Débarrasser cette préparation dans un récipient et l'émietter du bout des doigts. Réserver.

2 La pâte : beurrer un moule rectangulaire (env. 40 x 24 x 6 cm). Mettre le lait, le beurre, le sucre, le sucre vanillé et la levure boulangère dans le bol, mixer 2 mn / 37° / vitesse 3.

3 Ajouter la farine, les œufs et l'huile, pétrir 3 mn / / . Verser la pâte dans le moule. Répartir les quartiers de poires sur le dessus, puis recouvrir de crumble.

4 Couvrir d'un torchon propre et laisser lever dans un endroit tiède pendant 45 mn.

5 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Retirer le torchon et enfourner pendant 35 mn à 180°.

6 Laisser refroidir avant de découper en parts égales.

Churros

8 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson : 20 environ

Temps total : 35 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 368 kcal • 1 528 kJ • 3 g de protéines • 18 g de glucides • 32 g de lipides

200 g de farine et un peu pour fariner le plan de travail
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de levure chimique
500 g d'eau
1 000 g d'huile de friture

Ustensile :
1 seringue à pâtisserie

Conseil Thermomix
Saupoudrez de sucre semoule et dégustez sans attendre !

1 Poser un saladier sur le couvercle et y peser la farine ; ajouter le sel et la levure chimique, mélanger brièvement et réserver.

2 Verser l'eau dans le bol et faire chauffer 5 mn / 100° / vitesse 2.

3 Mettre l'huile à chauffer.

4 Ajouter la préparation à base de farine et mélanger pendant 15 sec / vitesse 2. Transvaser dans une seringue à pâtisserie avec un embout en forme d'astérisque. Fariner le plan de travail. Former un long boudin de pâte, puis couper en tronçons de 40 cm de long environ, les replier en forme de goutte. Faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Egoutter sur du papier absorbant.

Croustimoelleux aux poires >

Chocolat crémeux et gelée d'orange épicée

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 33 mn + Attente : 6 h • Temps total : 6 h 43 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 450 kcal • 1 871 kJ • 11 g de protéines • 25 g de glucides • 34 g de lipides

Gelée d'orange épicée
4 feuilles de gélatine
(ou 2 c. à café rase d'agar-agar)
1 bol d'eau froide pour faire tremper la gélatine
Le jus de 4 oranges à jus
1/4 c. à café de cannelle en poudre
1 pincée de cardamome en poudre (facultatif)
2 clous de girofle
6 feuilles de menthe fraîche

Crème au chocolat
50 g de sucre
200 g de chocolat noir à 64 % cacao
250 g de lait
250 g de crème liquide
4 œufs

Ustensiles :
6 ramequins

Conseil Thermomix
Les saveurs seront plus développées le lendemain.
Présentée en verrines cette recette facile à réaliser fera le régal des petits et des grands !

1 La gelée épicée à l'orange : faire tremper la gélatine dans un grand bol d'eau froide. Presser le jus des oranges dans le bol, ajouter les ingrédients de la gelée sauf la gélatine et faire chauffer 12 mn / 90° / ↺.

2 Retirer les clous de girofle, ajouter la gélatine essorée et mélanger 10 sec / vitesse 9. Répartir entre 6 verres et laisser tiédir avant de placer au réfrigérateur pendant 4 h.

3 La crème au chocolat : nettoyer le bol, verser le sucre et mixer 10 sec / vitesse 9.

4 Ajouter le chocolat en morceaux et hacher 10 sec / vitesse 9.

5 Insérer le fouet. Ajouter le reste des ingrédients et faire épaissir 10 mn / 90°/ vitesse 3. Ôter le gobelet.

6 Puis programmer 10 mn / vitesse 3 pour faire tomber la température. Répartir la crème sur la gelée d'orange prise et placer au froid pendant 2 h. Servir bien frais.

Suggestions Thermomix

Pour une tablée d'adultes : ajoutez 1 c. à soupe de Cointreau dans la gelée d'orange.
Vous pouvez augmenter les quantités en incorporant 300 g de crème fouettée à la crème au chocolat. La texture devient très aérienne et légère. Doublez les quantités de gelée d'orange.
Remplacez le chocolat noir par du chocolat blanc, supprimez le sucre et ajoutez du Cointreau.

Café épicé et nuage à l'orange

6 verres

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 6 mn • Temps total : 12 mn

Valeur nutritionnelle par verre > 54 kcal • 230 kJ • 0 g de protéines • 13 g de glucides • 0 g de lipides

Café épicé
1 000 g de café fort et chaud
70 g de sucre
1 zeste d'orange non traitée
2 pincées de cannelle

Nuage à l'orange
200 g de lait écrémé
à température ambiante
25 g de Grand Marnier

Ustensiles :
1 cafetière
6 verres ou 6 grandes tasses
1 passoire

1 Le café épicé : préparer le café expresso.

2 Verser le sucre et la cannelle dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9.

3 Ajouter le zeste d'orange et mixer 10 sec / vitesse 9.

4 Verser le café brûlant et mélanger 10 sec / vitesse 2. Transférer dans une cafetière et laisser infuser le temps de réaliser le nuage à l'orange.

5 Le nuage à l'orange : verser le lait et le Grand Marnier dans le bol, insérer le fouet et programmer 5 mn / 50° / vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.

6 La finition : filtrer le café à travers une fine passoire et répartir entre 6 tasses à café ou 6 verres à bords hauts, puis ajouter à la cuillère le nuage de lait à l'orange. Accompagner d'un chocolat piqué sur une petite brochette en bois à faire fondre dans le café...

Suggestions Thermomix

En version café frappé : Laissez refroidir le café très fort et mixez-le avec 10 glaçons **20 sec / vitesse 9**. Fouettez le lait bien froid **5 mn / vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.**
Ajustez la quantité d'alcool et d'épices en fonction de vos goûts.

Punch danois "Glögg"

6 personnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn • Temps total : 50 mn

Valeur nutritionnelle par verre > 185 kcal • 769 kJ • 2 g de protéines • 10 g de glucides • 5 g de lipides

200 g d'eau
2 bâtons de cannelle
10 clous de girofle
800 g de vin rouge tannique
200 g de porto
100 g de rhum blanc
100 g de brandy (ou d'aquavit)
50 g de raisins secs
50 g d'amandes effilées
1 orange non traitée
Sucre

Ustensile : 1 bol à punch

1 Verser l'eau, la cannelle et les clous de girofle dans le bol, amener à ébullition 10 mn / 100° / vitesse 1.

2 Ajouter le vin, le porto, le rhum, l'aquavit, les raisins secs, les amandes, le sucre et chauffer 30 mn / 80° / . Ôter le gobelet.

3 Pendant ce temps, détailler l'orange en tranches fines et enlever les pépins. Les placer dans un bol à punch, verser le punch chaud dessus. Servir aussitôt.

Vacherin rapide au praliné

6 personnes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 10 mn + Attente : 8 h

Temps total : 8 h 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 451 kcal • 1 887 kJ • 9 g de protéines • 48 g de glucides • 55 g de lipides

4 gros œufs
2 grosses meringues (*Les basiques* p. 14)
80 g de sucre
20 g de sucre vanillé Thermomix
5 g de rhum (facultatif)
250 g de crème liquide à 30% mg
150 g de pralin (*Les basiques* p. 16)

Conseil Thermomix

Réalisez vos meringues vous-mêmes avec les blancs d'œufs restants de la confection de crèmes brûlées par exemple.

1 Séparer les blancs des jaunes. Verser les blancs dans un bol parfaitement propre, insérer le fouet et monter les blancs pendant 5 mn / vitesse 3,5. Débarrasser dans un saladier et réserver. Essuyer le bol.

2 Casser grossièrement une meringue dans le bol et hacher 5 sec / vitesse 3. Débarrasser dans un récipient. Renouveler cette étape avec la 2ème meringue.

3 Verser les sucres dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9.

4 Insérer le fouet. Ajouter les jaunes d'œufs dans le bol et blanchir 1 mn / vitesse 4.

5 Verser ensuite la crème fraîche et fouetter pendant 3 mn / vitesse 4. Le mélange doit être bien mousseux.

6 Incorporer délicatement cette préparation aux blancs montés.

7 Dans un moule à bords hauts, répartir une fine couche de pralin, puis verser 2 cm de crème, une fine couche de pralin et des meringues émiettées. Répéter cette étape jusqu'à épuisement des ingrédients.

8 Placer au congélateur pendant au moins 8 h. Placer le plat au réfrigérateur 20 mn avant de déguster.

Suggestions Thermomix

En bouchées : dans des petits coquetiers, répartissez la meringue, la crème, le pralin, placez au congélateur pendant 4 h ; puis placez au réfrigérateur 15 mn avant de servir; décorez de cubes de fruits frais de saison.
Pour démouler le vacherin facilement, trempez le fond du plat dans un peu d'eau chaude avant de le retourner sur un plat de service.

Crème glacée figue-cannelle

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 29 mn + Attente : 4 h

Temps total : 4 h 34 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 579 kcal • 2 438 kJ • 10 g de protéines • 90 g de glucides • 20 g de lipides

Figues
400 g de figues bien mûres
Le jus d'1 citron

Crème
100 g de sucre, ou du miel
4 œufs
250 g de crème liquide
200 g de lait entier
3 pincées de cannelle en poudre
10 g d'Armagnac (ou du Cognac)

Ustensiles :
1 barquette en aluminium (1,5 l)
1 récipient

1 Les figues : couper les figues en 4 et les placer dans le bol, faire compoter 20 mn / 100° / vitesse 3. Ôter le gobelet et poser le panier de cuisson sur le couvercle. Débarrasser dans un récipient, arroser de jus de citron, mélanger et laisser refroidir. Rincer le bol.

2 La crème : insérer le fouet, verser le reste des ingrédients et programmer 7 mn / 80° / vitesse 3.

3 Retirer le fouet, ajouter la compote de figues et mixer 10 sec / vitesse 10.

4 Verser la préparation dans un moule en aluminium (1,5 l) et placer au congélateur pendant au moins 4 h.

5 15 mn avant de servir, placer la barquette au réfrigérateur. Au moment de servir couper la crème glacée en cubes et les placer dans le bol, puis mixer 1 mn / vitesse 6. Servir aussitôt.

Suggestions Thermomix

En verrines figues-cannelle : alternez une couche de compote de figues, une larme de vinaigre balsamique, une boule de glace figue et des spéculos émiettés...

Mousse glacée et légère de fruits rouges

8 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn • Temps total : 10 mn

Valeur nutritionnelle par portion > 71 kcal • 304 kJ • 1 g de protéines • 16 g de glucides • 0 g de lipides

100 g de sucre
300 g de fruits rouges surgelés
2 c. à soupe de jus de citron
2 blancs d'œufs très froids
Des fruits frais pour la finition

1 Verser le sucre dans le bol et mixer pendant 10 sec / vitesse 9.

2 Ajouter les fruits et le jus de citron, programmer 30 sec / en augmentant progressivement la vitesse de 5 à 10. Aider de la spatule.

3 Insérer le fouet, ajouter les blancs d'œufs, fouetter pendant 3 mn / vitesse 3,5.

4 Servir aussitôt dans des coupes glacées, agrémenter de fruits frais.

Conseil Thermomix

Préparez les fruits congelés la veille : placez-les bien à plat dans un sac de congélation. Coupez les fruits trop gros en 2 afin de faciliter le mixage

Variations autour du milk shake

6 personnes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn • Temps total : 6 mn

Valeur nutritionnelle par verre > 385 kcal • 1 621 kJ • 7 g de protéines • 35 g de glucides • 25 g de lipides

La base
500 g de glace à la vanille,
(A table avec Thermomix p.124)
8 glaçons

Milk-shake coco frappé
500 g de lait très froid
500 g de crème de coco
(ou lait de coco)
50 g de sucre vanillé

Milk shake mangue
500 g de mangues épluchées et dénoyautées
40 g de sucre
Le jus de 2 oranges
500 g de lait

Milk shake « crème catalane »
700 g de lait entier très froid
300 g de crème liquide 35 % m.g.
70 g de cassonade (ou sucre roux)
2 c. à café de vanille liquide
1/4 c. à café de cannelle en poudre

Banana flip protéiné
1 200 g de lait très froid
8 c. à soupe de lécithine de soja
(magasins et rayons bio)
6 c. à soupe de beurre de cacahouètes
3 c. à café de vanille liquide
4 bananes (400 - 500 g environ)
8 glaçons

• Milk-shake coco frappé : verser tous les ingrédients de la base et du milk shake dans le bol et mixer 1 mn / vitesse 9. Servir aussitôt.

• Milk shake mangue :

1 Couper la mangue en morceaux, peler l'orange à vif et mettre la chair des fruits dans le bol, mixer 20 sec / vitesse 10.

2 Ajouter les ingrédients de la base et du milk shake et mixer 1 mn / vitesse 9.

• Milk shake « crème catalane » :

1 Verser la cassonade dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 9.

2 Ajouter le reste des ingrédients de la base et du milk shake et mixer 1 mn / vitesse 9.

• Banana flip protéiné (sans la base à la glace) : éplucher les bananes et les couper en morceaux dans le bol, ajouter le reste des ingrédients du banana flip et mixer 1 mn / vitesse 9. Servir aussitôt.

Index thématique

Les basiques

Le pain de campagne 6
La pâte feuilletée 7
Les pâtes fraîches 8
Le pesto 8
Les vinaigres aromatisés 9
Les huiles aromatisées 10
Les beurres aromatisées 11
La sauce tomate 12
Les œufs 13
Les meringues 14
Les biscuits à la cuillère 15
Le praliné maison 16

Les entrées

Soupe des champs 18
Velouté de moules au safran 18
Velouté de potimarron et patate douce 20
Carottes vapeur en salade 20
Soufflés de courgettes 21
Soufflés sans gluten au fromage 22
Rillettes de sardines 24
Rillettes roses de thon au pamplemousse 24
Rillettes allégées de poulet au curry 26
Cake au chou rouge 26
Mousse de la mer et sa concassée de tomates 27
Terrine de volaille pistache-citron 28
Asperges tièdes en salade et œufs mollets 30
Fraîcheur printanière 31
Tartare de légumes sur sablés parmesan 32
Salade composée petits légumes et hareng fumé 34
Salade de boulgour 36

Les poissons

Aile de raie vapeur aux câpres 38
Paupiettes de sole à la mousse de crevettes 40
Merlu au fenouil et réduction balsamique 42
Saumon vapeur et purée de choux 42
Jalousie de fruits de mer et saumon 44
Lasagnes aux asperges, poireaux et poisson 45
Filets de perche, sauce tomate aux épices douces et aux pignons 46
Daurade marinée aux saveurs africaines 48
Gambas marinées et mijotée de poivrons 50

Les viandes

Crumble de canard, chataignes et fruits secs 52
Tagine d'agneau aux coings et abricots 54
Filet de veau aux abricots purée de patidou et poireaux vapeur 56
Roulé d'agneau olives et poivron 57
Filet moelleux, gâteau de pommes de terre et haricots beurre, sauce blanche 58
Ballotines de dinde et légumes vapeur, sauce gorgonzola 60
Paupiettes de volaille aux pruneaux, purée de fèves et poireaux vapeur 62
Boulettes épicées et nouilles chinoises 63
Marmite de poulet, légumes d'automne 64
Bananes au jambon, sauce poivron 66

Les accompagnements

- Quiche auvergnate....68
- Tarte au brie et épinards....69
- Feuilletés aux fromages....70
- Fougasse au romarin et parmesan....71
- Coca sardines, oignons et tomates séchées....72
- Crumble de légumes d'hiver....74
- Risotto aux épinards et crème au safran....75
- Polenta parmesan....75
- Gaufres de légumes....76
- Tortellinis et légumes d'été....78
- Aubergines farcies à l'orientale....79
- Pommes de terre vapeur, olive coriandre....80
- Purée de pommes de terre au fenouil....80

Les sauces & condiments

- Champignons à l'huile....82
- Sauce betterave pour légumes et crudités....83
- Sauce verte....83
- Sauce gribiche....84
- Sauce aux herbes....84
- Sauce aux fruits de mer, champignons et tomates séchées....85
- Crème d'ail....85
- Sauce aux oignons....86

Les desserts

- Compote pomme potiron et compote pomme framboise....88
- Fromage blanc maison....89
- Les fondants au chocolat....89
- Briochettes à la confiture....90
- Petits gâteaux moelleux agrumes et pain d'épices....92
- Palets aux noix....93
- Cake banane et dattes....93
- Flan citrouille-orange....94
- Flan au caramel....94
- Clafouti aux pommes....96
- Mousse de framboises allégée....97
- Confiture ananas-tomate....97
- Croustimoelleux aux poires....98
- Churros....98
- Chocolat crémeux et gelée d'orange épicée....100
- Café épicé et nuage à l'orange....101
- Punch danois « Glögg »....101
- Vacherin rapide au praliné....102
- Crème glacée figue-cannelle....104
- Mousse glacée et légère de fruits rouges....104
- Variations autour du milk shake....105

Recettes rapides

Recettes économiques

Recettes légères

Recettes créatives

Recettes "un temps d'avance"

Recettes végétariennes

Recettes sans gluten

Index alphabétique

A

Aile de raie vapeur aux câpres....38
Asperges tièdes en salade et oeufs mollets....30
Aubergines farcies à l'orientale....79

B

Ballotines de dinde et légumes vapeur, sauce gorgonzola....60
Bananes au jambon, sauce poivron....66
Boulettes épicées et nouilles chinoises....63
Briochettes à la confiture....90

C

Café épicé et nuage à l'orange....101
Cake au chou rouge....26
Cake banane et dattes....93
Carottes vapeur en salade....20
Champignons à l'huile....82
Chocolat crémeux et gelée d'orange épicée....100
Churros....98
Clafouti aux pommes....96
Coca sardines, oignons et tomates séchées....72
Compote pomme potiron et compote pomme framboise....88
Confiture ananas-tomate....97
Crème d'ail....85
Crème glacée figue-cannelle....104
Croustimoelleux aux poires....98
Crumble de canard, chataignes et fruits secs....52
Crumble de légumes d'hiver....74

D

Daurade marinée aux saveurs africaines....48

F

Feuilletés aux fromages....70
Filet de veau aux abricots purée de patidou et poireaux vapeur....56
Filet moelleux, gâteau de pommes de terre et haricots beurre, sauce blanche....58
Filets de perche, sauce tomate aux épices douces et aux pignons....46
Flan au caramel....94
Flan citrouille-orange....94
Fougasse au romarin et parmesan....71
Fraîcheur printanière....31
Fromage blanc maison....89

G

Gambas marinées et mijotée de poivrons....50
Gaufres de légumes....76

J

Jalousie de fruits de mer et saumon....44

L

La pâte feuilletée....7
La sauce tomate....12
Lasagnes aux asperges, poireaux et poisson....45
Le pain de campagne....6
Le pesto....8
Le praliné maison....16
Les beurres aromatisées....11
Les biscuits à la cuillère....15
Les fondants au chocolat....89
Les huiles aromatisées....10
Les meringues....14
Les œufs....13
Les pâtes fraîches....8
Les vinaigres aromatisés....9

M

Marmite de poulet, légumes d'automne 64
Merlu au fenouil et réduction balsamique 42
Mousse de framboises allégée 97
● Mousse de la mer et sa concassée de tomates 27
● Mousse glacée et légère de fruits rouges 104

P

Palets aux noix 93
Paupiettes de sole à la mousse de crevettes 40
Paupiettes de volaille aux pruneaux, purée de fèves et poireaux vapeur 62
Petits gâteaux moelleux agrumes et pain d'épices 92
● Polenta parmesan 75
Pommes de terre vapeur, olive coriandre 80
Punch danois « Glögg » 101
● Purée de pommes de terre au fenouil 80

Q

● Quiche auvergnate 68

R

● Rillettes allégées de poulet au curry 26
● Rillettes de sardines 24
● Rillettes roses de thon au pamplemousse 24
● Risotto aux épinards et crème au safran 75
Roulé d'agneau olives et poivron 57

S

● Salade composée petits légumes et hareng fumé 34
● Salade de boulgour 36
● Sauce aux fruits de mer, champignons et tomates séchées 85
Sauce aux herbes 84
Sauce aux oignons 86
Sauce betterave pour légumes et crudités 83
Sauce gribiche 84
Sauce verte 83
Saumon vapeur et purée de choux 42
● Soufflés de courgettes 21
● Soufflés sans gluten au fromage 22
Soupe des champs 18

T

Tagine d'agneau aux coings et abricots 54
● Tartare de légumes sur sablés parmesan 32
Tarte au brie et épinards 69
● Terrine de volaille pistache-citron 28
● Tortellinis et légumes d'été 78

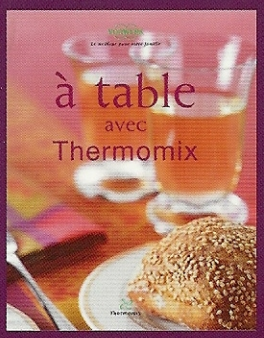
V

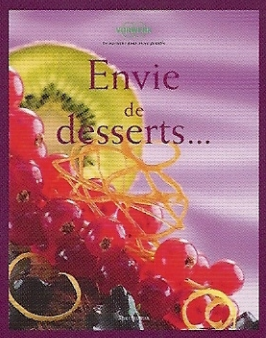
Vacherin rapide au praliné 102
● Variations autour du milk shake 105
● Velouté de moules au safran 18
● Velouté de potimarron et patate douce 20

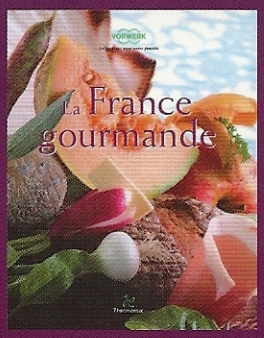
Recettes rapides
Recettes économiques
Recettes légères
Recettes créatives
Recettes "un temps d'avance"
Recettes végétariennes
Recettes sans gluten

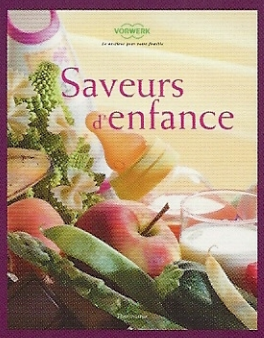
VORWERK

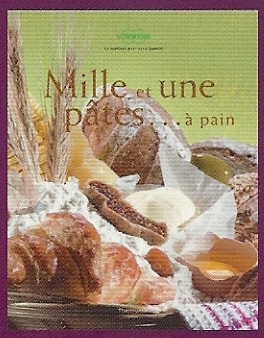
Le meilleur pour votre famille

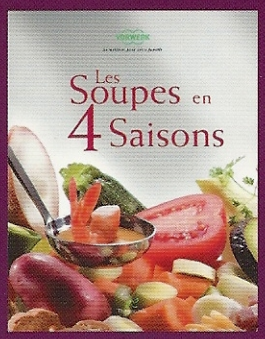


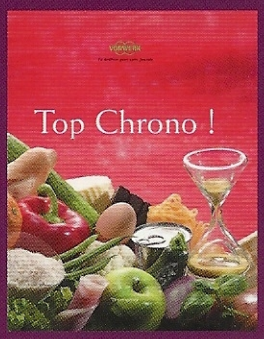


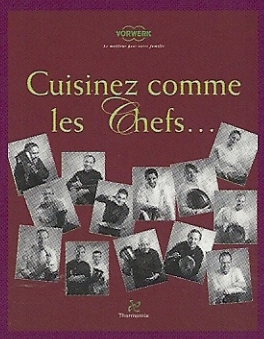


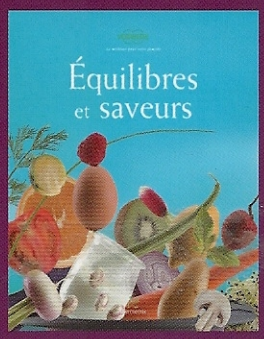




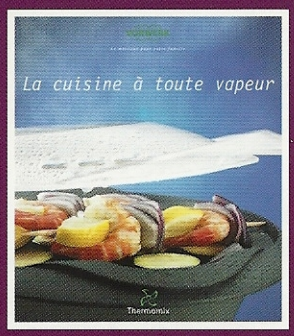


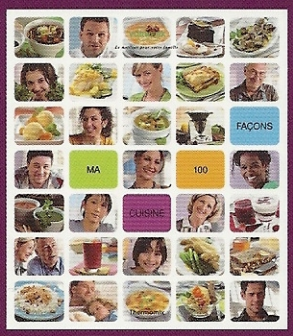






Les éditions internationales





Pour compléter votre bibliothèque,

contactez votre conseillère ou le service client au 02 518 547 47

ou connectez-vous sur notre site www.thermomix.fr

ISBN 978-2-916912-10-3

Thermomix